



UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA
CAMPUS NORTE
CARRERA DE PSICOLOGÍA
INCORPORADA A LA UNAM CLAVE 8909-25

**“LA MUERTE DE UN HIJO COMO PUNTO DE PARTIDA PARA UNA NUEVA
FORMA DE VIDA DE LOS PADRES”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
SYLVIA ARAI MERINO FLORES

ASESORA: LIC. EN PSICOLOGÍA LUZ MARÍA SOSA VEGA

TLALNEPANTLA DE BAZ, EDO. DE MÉX. 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

El siguiente documento se ha realizado con mucho esfuerzo, dedicación y con deseo de plasmar en él un poco del conocimiento adquirido de las experiencias y vivencias de mi formación en la carrera. De ante mano gracias por estar leyéndolo y prestándole atención.

Quiero dar gracias a Dios por la vida que me otorgo, a todas las personas que me apoyaron y tuvieron confianza en mí para la elaboración de este trabajo así como de mi formación profesional.

Agradezco a mi familia en especial a mis padres Alejandro Merino y Sylvia Flores quienes con su amor, paciencia y límites me han encaminado para llegar a realizar mis sueños y logros, a mi hermana Alejandra Merino por sus consejos y cuidados, a mi hermano Carlos A. Merino (q.e.p.d.) por haber sido mi motivación e inspiración para la elaboración de este trabajo.

Doy gracias a mi marido Julio César Gallegos por su apoyo, amor y tolerancia, agradezco a mi hija Julia Arai por ser mi motor de vida y convertirme en un mejor ser al igual que mi bebé Ariel (q.e.p.d) mi ángel.

Por otro lado quiero agradecer a mis profesores quienes han compartido su conocimiento y lo han sembrado en mí y en mis compañeros impulsándonos a ejercer no siendo un profesionista más sino alguien que deje huella y ayude a los demás.

También quiero agradecer a mis compañeros de la carrera en especial a Roxana Morales, Lorena Ochoa y Abigail De Ávila por su amistad, su preocupación y apoyo.

Quiero dar un especial agradecimiento al grupo de “Padres Despojados” de Atizapán de Zaragoza, quienes me apoyaron en la realización de este trabajo compartiendo sus experiencias sobre el duelo.

RESUMEN

La muerte es un proceso por el que todo ser vivo tiene que pasar, sin embargo la forma y los tiempos en que se suscita es lo que desconcierta a las personas que presencian dicha pérdida, aun más cuando se trata del fallecimiento de un hijo, situación que muchos denominan como antinatural. En nuestra sociedad se suscita la muerte de muchos infantes y jóvenes por lo que los padres se encuentran desconsolados y sin sentido o rumbo de vida, sin embargo hay otros padres quienes retoman sus vidas, realizan cambios y emprenden un crecimiento, ¿Cómo lo han logrado? ¿Con qué elementos han contado para realizar dichos cambios? ¿Qué herramientas utilizaron para facilitar el proceso? El objetivo del presente documento es el de determinar y conocer aquellos factores que permiten o facilitan la elaboración y resolución del proceso de duelo ante la pérdida de un hijo.

Esta investigación es de tipo cualitativa, basada en historias de vida. El estudio se elaboró en dos momentos, primero se realizó un cuestionario abierto con el fin de determinar en un grupo de padres que han perdido a un hijo, quienes ya habían elaborado su proceso de duelo de manera satisfactoria; en un segundo momento con aquellos que ya habían logrado superar su pérdida se utilizó una entrevista grupal con el fin de que ellos como expertos en la materia compartieran sus experiencias, vivencias y la forma en que lograron llegar a la aceptación de la pérdida. Se escuchó y se analizó el discurso de los participantes y con este recurso se pudieron establecer los elementos y determinantes que facilitan la elaboración y la superación del duelo.

PALABRAS CLAVE

Muerte, pérdida, duelo, impacto personal familiar y social, herramientas, aceptación.

INDICE

I	INTRODUCCIÓN	1
II	MARCO TEÓRICO	3 - 34
A.	La muerte	3 - 10
	1. La muerte en la sociedad humana	3
	2. La muerte en la sociedad mexicana	4
	3. Miedo a la muerte	6
	4. Tanatología en México	8
	5. La muerte de un hijo	9
B.	El duelo	10 - 34
	1. Diferencia entre pena y duelo	10
	2. Factores que influyen en el duelo y su proceso	11
	3. Tipos de duelo	14
	4. Objetivos del duelo	15
	5. ¿Cuánto tiempo dura un duelo?	15
	6. El duelo por un hijo	16
	7. Duelo por figura de pertenencia	17
	8. Duelo de pertenencia por la muerte de un hijo	17
	9. Dolor y culpa	19
	10. Tensiones en la pareja	21
	11. Impacto en la familia	22

12. Fases del duelo, por diferentes autores	24
13. Visión constructivista del duelo: una nueva visión de cambio	29
III . PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	37 - 35
IV . JUSTIFICACION	38 - 39
A. Beneficios a la sociedad	39
B. Beneficios a la psicología	39
V . OBJETIVO	40
A. Objetivo general	40
B. Objetivos específicos	40
VI. MÉTODO	41 - 44
A. Lineamientos Generales	41
B. Población	41
C. Instrumentos	42
D. Procedimiento y aplicación	43
VII . RESULTADOS	45 - 55
VIII. DESCRIPCIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS	56 - 59
IX . CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	60 - 62
X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	63 - 66
XI . ANEXOS	67 - 90
A. Carta informativa	67
B. Consentimiento informado	69

C. Cuestionario de evaluación del proceso de duelo	71 - 83
D. Cifras INEGI	84 - 86

I. INTRODUCCIÓN

Abrazar el sufrimiento para dejar de sufrir. Es lo que hacen los padres que han experimentado el indescriptible dolor de perder un hijo. Entender el proceso del duelo ayuda a revalorar la hermosa experiencia de seguir viviendo.

Cristina Ferrer de Fernández (s.f.)

La muerte es una etapa de la vida por la cual todas las personas cursaran en algún momento determinado, las personas que son allegadas a los individuos que fallecen cursan por un proceso conocido como duelo, cada individuo lo vive de diferente forma y en diferentes tiempos. Es un proceso donde surgen cambios que impactan en su vida y en quienes lo rodean. Socialmente lo “ideal” es que los mayores, fallezcan antes que los jóvenes o niños. ¿Qué ocurre cuando se suscita esto? ¿Cómo enfrentarse a este proceso que muchos consideran antinatural o innombrable?

El perder a un hijo es un proceso difícil de superar y de resolver ya que es algo inesperado, es una problemática social en la que hay que actuar ya que es un acontecer que se presenta día con día tomando a muchos padres desprevenidos, sin saber que hacer o como actuar ante este dolor. Hay quienes no pueden superarlo y se encierran en un profundo dolor y aislamiento dejando pasar la vida sin darle un sentido a esta, sin embargo, hay algunos padres que logran superarlo y retomar sus vidas, incluso algunos que realizan cambios positivos y benéficos, retoman planes y proyectos rezagados o construyen nuevos. Por estas razones fue fundamental investigar estos casos de superación.

Se consideró importante aprender sobre los padres que sufrieron la muerte de un hijo, y de alguna forma han logrado la aceptación de la muerte de sus hijos, conocer los recursos que utilizaron y que les ayudo a

la elaboración y resolución del duelo, saber qué factores fueron los determinantes para que hayan decidido retomar sus vidas, y tratar de seguir creciendo y desarrollándose como individuos y como miembros de una sociedad donde son requeridos.

El presente documento tiene como fin mostrar los resultados del estudio realizado y presentar como vivenciaron el proceso de duelo y cuales fueron los factores y recursos que los padres que sufrieron la pérdida de un hijo compartieron e indicaron como aquellas herramientas que fueron fundamentales para superarlo y retomar sus vidas e incluso la reconstrucción de estas.

Se espera que esta investigación sea del agrado del lector, que les resulte funcional y sea una aportación para aquellos que deseen retomar estos temas de investigación con el fin de brindar una ayuda a quienes lo requieren.

II. MARCO TEORICO

Abrazar el sufrimiento para dejar de sufrir. Es lo que hacen los padres que han experimentado el indescriptible dolor de perder un hijo. Entender el proceso del duelo ayuda a revalorar la hermosa experiencia de seguir viviendo.

Cristina Ferrer de Fernández (s.f.)

A. LA MUERTE

Es difícil tener una definición clara sobre la muerte sin embargo podemos decir que es el fin de la vida o quizás lo opuesto al nacimiento o a la vida. Ferrer (s/f) nos dice que el evento de la muerte es la finalización de la vida de cualquier ser vivo. Se le denomina también a la muerte como occiso, defunción y fallecimiento. Se suele decir que una de las características clave de la muerte es que es definitiva, y en efecto, viéndose desde el punto de vista científico no se ha presentado hasta ahora la recomposición del proceso homeostático desde un punto termodinámicamente recuperable. Es decir revivir. “La muerte crea una situación irreversible; es realmente el final: la persona ya no estará jamás presente físicamente.” (Monbourquette, 1998). El tipo de muerte más importante para el ser humano es sin duda la muerte humana, sobre todo la muerte de los seres queridos.

1. La muerte en la sociedad humana

Todas las culturas y sociedades de la humanidad tienen diferentes ideas y significados sobre la muerte. La concepción de la muerte como fin o como paso en un determinado momento de la vida, la creencia en una vida después de la muerte, actúan como condicionantes para el actuar de las personas en la vida y en sus sociedades. La idea de la eternidad, la creencia en un más allá, o la vida después de la muerte aparecen de una forma u otra en prácticamente todas las sociedades y culturas.

Brian Weiss (2003) dice en el capítulo 2 nombrado “El ciclo de la vida” lo siguiente:

“Cuando estamos aquí pasamos por muchas etapas. Nos despojamos de un cuerpo de recién nacido, pasamos al de un niño, del de niño al de adulto, y del adulto al anciano. ¿Por qué no dar un paso más y desprendernos del cuerpo adulto para pasar al plano espiritual? Eso es precisamente lo que hacemos. Nunca dejamos de crecer...tenemos que pasar por una etapa de renovación, una de aprendizaje y una de decisión. Decidimos cuando queremos regresar, donde y por qué motivos. Algunos resuelven no volver. Prefieren pasar a otra etapa de desarrollo y permanecen en forma espiritual...el cuerpo no es más que un vehículo que utilizamos mientras estamos aquí. Lo que perdura eternamente es el alma y el espíritu.”

Los individuos basan sus ideas en el marco de los conceptos dados por su sociedad, la decisión de creer o no y en qué creer exactamente. La esperanza de vida en el entorno social determina la presencia en la vida de los individuos de la muerte, y su relación con ella. Por ello es común ver el tema de la muerte en diferentes culturas como un símbolo de inspiración en el arte.

2. La Muerte en la Sociedad Mexicana

“Los que van al cielo son los que mataban en las guerras y los cautivos que habían muerto en poder de sus enemigos: unos morían acuchillados, otros acañavereados, otros aporreados con palos de pino, otros peleando con ellos, otros abátanles por todo el cuerpo y poníanles fuego, y así se quemaban... Las ofrendas que les daban a ellos los vivos en este mundo, los muertos venían y los recibían. Después de pasados cuatro años, las ánimas de estos difuntos se tornaban en diversos géneros de aves de pluma

rica, y andaban chupando todas las flores en la tierra en este mundo”. (Sahagún, 1946)

La muerte ha generado veneración, respeto, admiración e incompreensión de cultura en cultura, creando mitos sepulcrales y leyendas místicas a lo largo de la historia. Gapema (2006) concluye que nadie puede vivir sin tener que morir, y así es concebido en muchas culturas de antaño como la mexicana, donde la muerte figura como un puente al más allá y cuyo destino no está condicionado a los actos de tipo moral, sino de acuerdo al modo y tipo de muerte que se tenía.

“En nuestro país se le tiene culto a la muerte como una deidad colectiva, entendida como una elaboración simbólica ligada a la religión, a la concepción del mundo y a su dinámica. Tal vez en el pensamiento de muchos mexicanos gira la hipótesis de que si se está bien con la muerte, más tardará en llegar, en cambio, el culto a los muertos, tomándolos como un ente individual, nos ayuda a conservar nuestra cohesión familiar, grupal, tribal o étnica. Sin embargo, en el México actual, coinciden los cultos a los muertos y a la muerte los primeros días de noviembre, pensando en gran medida que los indígenas y el mexicano en general siguen venerando a la muerte. Esta es una serie de conceptos intelectuales que no rebasan el año mil novecientos veinte aunque es atrevido decirlo, sin embargo, recordemos que entre los antiguos grupos étnicos existían fechas en las que se celebraba a los muertos que, al igual que ahora, había una división en los días dedicados a los niños y a los adultos fallecidos”.

“En nuestra sociedad por las raíces prehispánicas se desarrollaron diversas tradiciones y posiciones ante la muerte, se dice que el carácter del mexicano lleva a enfrentar a la muerte con reto,

audacia y humor, eso si, siempre “pintando su raya.... En otras ocasiones nos referimos a la muerte como lo marca nuestra sociedad y decimos: ‘Se lo cargó la huesuda’, ‘Estiró la pata’, ‘Colgó los tenis’ ‘Ya se piró’, ‘falleció’, ‘dejó de existir’, ‘Se lo llevó la flaca’ y en el mejor de los casos ‘Pasó a mejor vida’. Sin embargo, los que vemos la muerte desde la barrera, creemos que a nosotros no nos va a llegar, por lo menos por ahora; es decir, nos consideramos a nosotros mismos como seres infinitos y es sólo en momentos específicos cuando verdaderamente creemos que vamos a morir, recordemos esa estampa pintada con una calavera que dice: ‘Como te ves me vi, como me ves te verás, los mexicanos nos reímos de la muerte, tratamos de olvidarnos de ella, somos esqueletos forrados pero tarde o temprano vamos a ser así’”. (Delgado & Gómez, 2000)

Lo anterior es simplemente una tradición de como se dice que es en México la muerte, como la afrontamos, sin embargo esto no es del todo cierto, la muerte y la pérdida son dolorosas, es temida en la sociedad Mexicana, es un tema tabú del cual pocas veces se habla seriamente tomando en cuenta las consecuencias y experiencias que realmente se vivencian, sin ser visto de esa forma cultural en que se dice que el mexicano se burla de la muerte y es indiferente a ella. Será que esto es solo una máscara para tapar los verdaderos sentimientos de miedo de una sociedad la cual trata de evitar el enfrentarse a la realidad creando estos rituales para evadir ese temor a morir o que los que aman fallezcan, o será un respeto tan inmenso a la muerte que la festejan cada año celebrándola, recordándola a ella y a los seres que ésta se ha llevado.

3. Miedo a la Muerte

Gómez y Delgado (2000) citan al autor francés Louis-Vincent Thomas el cual en su libro Antropología de la muerte, brinda la oportunidad de apreciar las razones

del miedo a la muerte, ya sean normales o patológicas, agrupadas en tres rubros, los cuales son:

-Miedo a morir- (miedo a la muerte, sobre todo a la mala muerte)

Miedo a dejar una tarea inconclusa

(Niños no educados todavía)

Obsesión del dolor físico (espasmos de la agonía): de ahí el tema de la bella muerte o muerte súbita.

Obsesión de la agonía psicológica: soledad, desesperanza, vacío.

-Miedo al después de la muerte-

Angustia de la corrupción corporal de la carroña.

Incertidumbre del más allá: ¿conoceremos allí más dolor, desigualdad social, tormento?.

Celos con respecto a los sobrevivientes. ¿Nos olvidarán? ¿Cómo repartirán nuestro patrimonio?

Obsesiones de la nada.

Inquietud por los funerales necesarios para alcanzar el estado ancestral

-Miedo a Los Muertos-

Miedo a los aparecidos (males no resueltos)

Miedo a los bio-tánatos

Se dice que el fenómeno del miedo a la muerte es normal, siempre y cuando no se vuelva obsesivo o demasiado intenso de ahí las diferentes formas de aceptar y afrontar la muerte, en África lo que se teme es a la manera de morir, en culturas orientales es venerada y respetada la muerte y en las occidentales el mayor temor es a perecer sólo, más que a la misma muerte, ya que mientras más se piense en ella más obsesiva, deprimente y temerosa se convierte.

El miedo que muchas personas refieren tener es el temor a no saber vivir sin aquella persona a la que se ama, que continuación tiene la vida sin el/ella, que significa ahora la vida, o para que continuar con esta si por la falta de ese ser

ya no va a estar completa; generalmente esto es una etapa durante el afrontamiento de la pérdida pero no en todos los casos se supera.

4. *Tanatología en México*

La tanatología en México menciona Delgado (2006) es una disciplina que estudia al ser humano en su integridad y contribuye a elevar la calidad de vida de enfermos terminales y apoyar moralmente a las familias de estos, también estudia lo referente a los sufrimientos relacionados con la muerte y la desesperanza dentro de un marco biológico, psicológico, social y espiritual.

Etimológicamente, tanatología significa 'Estudio sobre la muerte' y sus raíces se desglosan como: *Thánatos*: Muerte; *Logos*: Tratado. En nuestro país esta disciplina la maneja La Asociación Mexicana de Tanatología, A. C., la cual es la encargada de coordinar diversos cursos y diplomados en coordinación con algunas universidades mexicanas como la UNAM y la Iberoamericana, para dar una preparación profesional a los futuros tanatólogos.

La tanatología es un campo que va más allá de cualquier saber especializado; la tanatología proporciona al hombre que muere una muerte apropiada'; esto significa a su vez, que hay ausencia de sufrimiento, persistencia de las buenas relaciones significativas para el enfermo, intervalo para el dolor permisible, alivio de los conflictos restantes, creencia en la oportunidad, ejercicio de opciones, actividades factibles y comprensión de las limitaciones físicas.

Dentro del ideal de cada quien, cuando se habla de una buena muerte, lleva implícito el hecho de que es la apropiada, no sólo para el que muere, sino también para los seres queridos, es decir, una posibilidad de muerte con la que ellos puedan vivir.

El tanatólogo ayuda a quienes ya sufren, a elaborar su duelo en un mínimo de tiempo y con el menor dolor posible, así mismo el tanatólogo ayuda a quienes tienen comportamientos o conductas suicidas o por actos suicidas

ya consumados, ya sea en ellos mismos o en un ser querido. La tanatología habla más de la vida que de la muerte: 'quitar el miedo a la muerte es dar vida a plenitud' (Gómez & Delgado, 2000)

5. La Muerte de un Hijo

“Vuestros hijos no son vuestros. Son los hijos y las hijas de la vida. Llegan a través de vosotros, pero no son realmente vuestros. Podréis darles vuestro amor, pero no sus almas, porque sus almas moran en la casa del mañana...Porque la vida no retrocede, ni se estanca. Sois los arcos para que vuestros hijos, flechas vivientes, se lancen al espacio.”

Kalhil Gibran

“Aunque sabemos que después de una pérdida como ésta el agudo estado de duelo se desvanecerá, también sabemos que seguiremos siendo inconsolables y que nunca encontraremos un sustituto. Sin importar la naturaleza de lo que llene aquel vacío, aunque lo llene completamente, siempre quedará algo”

Sigmund Freud

Cuando la muerte llega inesperadamente, el choque emocional y la incredulidad pueden resultar abrumadores. No parece natural que un hijo muera antes que sus padres y esto puede resultar muy duro especialmente cuando la muerte es repentina y/o violenta, cuando esto sucede, no hay oportunidad para prepararse, resolver malentendidos o despedirse, la vida de los padres y los hermanos cambia para siempre, a menudo en un instante, y lleva tiempo asimilar la realidad de lo sucedido.

El psicólogo Valencia (s/f) indica que “Cualquier muerte nos afecta en mayor o menor medida. Cuando es de una persona cercana o de un familiar aumenta considerablemente ese impacto”. En el caso de un hijo, el impacto es una de las situaciones o acontecimientos más negativos y más fuertes que se pueden experimentar. “Esa experiencia será distinta para cada uno de los padres, que vivirá la situación con iguales reacciones pero con formas particulares de mostrarlas o reprimirlas. Además, no se trata de un proceso con un inicio y un fin determinado sino que más bien se trata de algo continuo que permanecerá durante mucho tiempo, a veces toda la vida, pero que se puede hacer más sencillo de llevar si se trata adecuadamente”.

B. EL DUELO

1. Diferencia entre Pena y Duelo: definición de duelo

Los especialistas diferencian entre una pena y el duelo, diferenciando a la primera como el conjunto de emociones que sentimos al perder a una persona, cosa o evento importante en nuestras vidas. El duelo, en cambio, es el proceso por el cual lidiamos con esos sentimientos y emociones después de la pérdida. Lo importante es entender que un proceso de estas características es individual; ninguno es igual a otro y es diferente el duelo que vive un papá, una mamá, los hijos y los abuelos. En términos generales, un duelo normal puede durar entre seis meses y tres años. Cuando se sobrepasa este lapso, se habla de un problema patológico y se recomienda acudir a una terapia con un profesional. Como se menciona el duelo es personal cada individuo lo vivencia de forma diferente y particular, sin embargo existen diversos tipos de duelo, dependiendo de la pérdida que se presente.

Sara Olstein (2008) cita a La Real Academia Española quien define la palabra duelo como 1. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. 2. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.

3. Reunión de parientes, amigos e invitados que asisten a la casa mortuoria, a la conducción del cadáver al cementerio, o a los funerales. 4. Fatiga, trabajo.

Olstein (2008) cita a Freud el cual define que el duelo es la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente.

“El duelo es en general un proceso afectivo y activo, no un estado. Es un proceso de adaptación a la pérdida de un ser amado, un objeto o un evento significativo, que involucra las reacciones de tipo físico, emocional, familiar, conductual, social y espiritual que se presenta como respuesta a él.” (Gómez, 2008)

La tanatología en general menciona Gómez (2008) define al duelo en términos de tiempo, es decir, al periodo que se sigue tras la muerte de alguien que fue afectivamente importante. “Los que se preocupan por el alma humana han empezado a mostrar interés por el desarrollo del duelo, vieja palabra que significa dolor, pena... nos hace falta redescubrir la manera de vivir un duelo y superarlo”. (Monbourquette, 1998)

Grinberg menciona que es un proceso dinámico complejo que involucra la personalidad total del individuo y abarca, de un modo consciente o inconsciente, todas las funciones del Yo, sus actitudes y defensas y, en particular, las relaciones con los demás. Puede aplicarse tanto al sufrimiento provocado por la pérdida del objeto y de partes del Yo proyectadas en el mismo, como también al enorme esfuerzo psíquico que implica recuperar la relación con la realidad y el combate librado por desligarse de los aspectos persecutorios del objeto perdido y asimilar los aspectos positivos y bondadosos. (Olstein 2008, Párr. 16-18)

2. Factores que Influyen en el Duelo y su Proceso

Sáez, (s/f) menciona que aún cuando hayan elementos comunes, la pérdida de un ser querido es vivida de manera única e individual por cada uno de los que

tenían una relación o vínculo con él. Existen cuatro grupos de factores que afectan de manera directa al duelo los cuales son:

-Los factores psicológicos

-Los recursos personales

-Las circunstancias específicas de la muerte,

-Los apoyos externos

-Los factores psicológicos.- La pérdida y el sentido que se da son únicos. Una misma pérdida tiene un significado distinto para diferentes personas ya que cada uno la percibe de manera distinta, dependiendo del sentido, calidad e inversión emocional de esa relación para el doliente, dependencia o independencia que ha generado, cantidad y calidad de los pendientes o situaciones sin resolver entre el doliente y el fallecido, características del fallecido, es decir su edad, sexo, ocupación, etc. La percepción de la persona que ha sufrido la pérdida sobre la realización, satisfacción y cumplimiento de lo que le deparaba la vida al ya fallecido.

Función y rol del fallecido para el doliente, su familia y el sistema social en que se movía. Si las relaciones con el ser querido han sido conflictivas, el dolor no solo es por la pérdida; el doliente también se culpa de no haber tenido mejores relaciones con el ser que ya ha fallecido, quedando sin esperanza alguna ya que no podrá resanar la relación. En este caso, la muerte del ser querido resucita viejos conflictos no resueltos con anterioridad: miedos, ansiedades, sentimientos de abandono infantiles; y conflictos de ambivalencia, dependencia y seguridad en las relaciones. El doliente tiene que enfrentarse a la pérdida actual y a viejas pérdidas ya vividas.

- Los recursos personales.- La respuesta a la pérdida y la manera de afrontar el duelo depende de cada individuo y de las habilidades con las que cuente tales como: comportamientos adaptativos, personalidad, carácter y salud mental. El grado de confianza en sí mismo. El nivel de madurez e inteligencia,

relacionados de maneras positivas con una buena resolución del duelo, al dar más posibilidades de entender su sentido e implicaciones.

“La concurrencia de otras crisis personales, que complican el duelo. Cada una de ellas demanda energía y atención, en momentos en que se está “vacío” o con falta de...” (Sáez, S., s/f) La comprensión, las implicaciones, la manera de afrontar y expresar la pérdida, están influenciados por el propio sentido de la existencia y la fundamentación cultural, social, creencias, religión, experiencias, e historia de vida del que ha perdido al ser querido.

-Circunstancias específicas de la muerte.- El modo y momento de morir influye en los supervivientes, ya que no resulta lo mismo la muerte de un anciano que la de un niño. Los padres experimentan ésta como algo antinatural e injusta. La muerte por una enfermedad terminal, se percibirá diferente que una muerte súbita e imprevista.

- Los apoyos externos.- Los dolientes viven el duelo en una determinada realidad social, que influye en el proceso de recuperación. La familia es el contexto fundamental y puede ayudar o entorpecer la elaboración del duelo, permitiendo exteriorizar la pena o por el contrario premiando la fortaleza, toda cultura familiar implica comportamientos, tradiciones, valores sociales y expectativas.

-Los amigos, los profesionales, los grupos de pertenencia, la Iglesia (u otra religión o creencias), los grupos de ayuda mutua - formados por personas que han sufrido experiencias similares- pueden ser otras tantas posibilidades de apoyo y consuelo.

Tener una perspectiva de vida y muerte adecuada, el apoyo familiar y de las relaciones interpersonales, el mantener un estado emocional adecuado y ser productivo, al igual que contemplar un futuro a través de metas y proyectos nos facilitara el proceso de duelo y así poder retomar la vida.

La perspectiva de vida y muerte es la forma en que visualizamos y definimos de manera personal estos acontecimientos, a través de nuestras experiencias es como las conceptualizamos y de eso dependerá el cómo afrontemos esos sucesos cuando se presenten.

Las relaciones interpersonales es una asociación de largo plazo entre dos o más personas. Estas pueden tener como base las emociones como el amor y el gusto artístico, negocios y actividades sociales. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, amigos, matrimonio, amistades, trabajo, las religiones, etc.

Las emociones se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas, estas pueden continuar y mantenerse aunque lo que las origino ya no este, las emociones son un conjunto de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos, estas surgen en respuesta a alguna situación que se nos presente.

Podemos definir que si realizamos actividades que nos ayuden y aporten algo a la sociedad tenemos una vida productiva, es decir, ayudamos y damos algo a nuestra sociedad mientras que realizamos actividades que pueden ser de nuestro agrado o no.

Tener un proyecto de vida es contar con una herramienta que nos ayuda a orientar nuestro crecimiento personal por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr a través de nuestras aptitudes y capacidades.

3. Tipos de duelo.

Sáez, (s/f) cita a Pancrazzi en su publicación, quien menciona que existen diferentes tipos de duelo dependiendo de cómo los afronta el doliente. Estos son:

- Anticipatorio, este se presenta en los casos de muertes anunciadas.
- Retardado, en aquellas personas que se tratan de controlar, que no se dan tiempo de ocuparse de ellas o aquellos que buscan escapar del dolor y de la realidad de la muerte del ser querido mediante múltiples actividades, con esto lo que buscan es poder bloquear sus sentimientos y pensamientos.
- Crónico, este es el que arrastra al doliente durante años, este es absorbido por los recuerdos, y se encuentra incapaz de reincorporarse a la vida normal.
- Patológico, este se encuentra caracterizado por un agotamiento nervioso, síntomas hipocondriacos, identificación con el fallecido o dependencia de fármacos, sustancias ilegales o el alcohol. Requiere de ayuda profesional.

4. Los objetivos del duelo.

Sáez (s/f) menciona las aportaciones del autor Worden (1997) quien establece cuatro objetivos generales del duelo: El primero es el aceptar la realidad de la pérdida, el cual es el objetivo más difícil de todos. El segundo es que los individuos expresen sus sentimientos, los identifiquen y comprendan, con el fin de que los puedan aceptar y encontrar los caminos o vías apropiadas de canalización e integración. En tercer lugar tenemos el de adaptarse a la nueva existencia, sin el ser querido. Y por último el objetivo de invertir la energía emotiva en nuevas relaciones. El cumplir con los objetivos mencionados dará como resultado la resolución del duelo.

5. ¿Cuánto tiempo dura un duelo?

Jean Monbouquette (1998) dice que esta es una pregunta sin respuesta pero que si está determinada por ciertos factores, que establece como preguntas para cada individuo. Es importante saber a quien se perdió, si fue un pariente, cónyuge o amigo, como se dio la separación. Si se estuvo o no preparado para dicha separación, si se estuvo preparado, es importante saber cómo se dio dicha separación. Otro factor vital es el saber cómo aprendió el doliente a vivir

los lutos o pérdidas dentro de la familia del doliente. Otro es que tipo de relación se llevaba o mantenía con la persona pérdida.

Un factor muy importante es si el individuo se encuentra padeciendo más pérdidas o preocupaciones, si este dispone de tiempo libre para poder llevar a cabo el duelo, si se le está ofreciendo o está recibiendo apoyo o compañía en esos momentos difíciles. “La duración del duelo es importante, pero más importante aun es la utilización apropiada y eficaz de dicho tiempo” (Monbourquette, 1998)

6. *EL Duelo por un Hijo*

Roitman, Armus & Swarc (s/f) “Existen palabras como viudo o viuda que designan a aquel que sobrevive a un cónyuge; o huérfano, a quien ha perdido tempranamente un padre. Sin embargo, no existe nominación alguna para quien ha sobrevivido a un hijo. Algo del enorme sufrimiento que esa situación conlleva tenga, quizá, que ver con ello. Sólo en el idioma hebreo, existe una palabra “shjol”, que designa a la persona que ha perdido un hijo. La literatura acude también en nuestro auxilio; la escritora colombiana Bella Ventura describe con un término inventado por ella la condición humana de un ser que pierde a su hijo: “Alma mocha”.”

¿Qué indica esto?, que es una situación no pensada por ninguna persona, un acontecer que toma de sorpresa a las personas a tal grado, que no tiene un nombre como tal aquellos que han sufrido la pérdida de un hijo. Quizás ya es grande su dolor como para aun así querer ser etiquetados. Armus, Roitman & Swarc (s/f) mencionan “Pensamos que se trata de un tema tabú, se relaciona con lo prohibido, lo sagrado. Es impensable e innombrable, lo que se relaciona con el valor mágico convocante de las palabras, algo que no tiene que ser nombrado evitando así que suceda lo temido”.

El valor de ser padre está dado por la vida o existencia de un hijo, que es quien le da sentido a la paternidad-maternidad. Armus et al. (s/f) mencionan que la

pérdida de un hijo sacude estas identificaciones, lo que suele manifestarse muy a menudo con angustias de desintegración que traducen perturbaciones de la continuidad temporal. Un paciente decía: “no me reconozco viviendo sin él, no soy yo”. Hay muertes que constituyen un acontecimiento insostenible porque marcan algo que es absolutamente novedoso.

7. Duelo por una figura de pertenencia

Vivir un duelo de pertenencia es vivir la ruptura de la contención del yo que antes se significaba y se nutría de una relación habitual. Digamos que el duelo por pertenencia puede mezclar implicaciones de abandono, soledad cuando se experimenta la falta de correspondencia y resolución de las necesidades presentes y dispersión cuando la perspectiva a futuro se diluye ante la imposibilidad de dar continuidad. (Gómez, 2008)

“Cuando nos llega la noticia de que un ser querido ha muerto la vida no vuelve a ser la misma. Por más que nos aferremos a tratar de recuperar ese espacio-tiempo de inconsciencia inmortal simplemente nada vuelve a ser igual”. (Gómez, 2008)

Lo primero que se hace es disparar frases como ¿Por qué no se hizo, no se dijo, no se sintió, no se pensó? Posteriormente hay quienes buscan reconstruir los eventos que ocurrieron antes del momento de la situación, todo en base a la supervivencia y a la resistencia; la finalidad es adaptarse a la nueva experiencia. Una vez que se tiene la historia de los hechos estudiada llega la cuestión de ¿ahora qué? ¿Qué pasara? ¿Qué será sin...? Y ahora ¿para qué o para quién? Es aquí el momento de actuar.

8. *Duelo de pertenencia por la muerte de un hijo*

La pertenencia de un hijo inicia desde la gestación, esta pertenencia va relacionada con la trascendencia, pertenecer desde la expansión de mi yo para otros, de quienes no se espera recibir algo a cambio excepto que se le reciba.

Todas las expectativas creadas hacia esa figura llamada hijo son suficientes para crear el lazo primario de amor con el hijo. (Gómez, 2008)

En los casos en que la muerte fue por aborto, una de las principales implicaciones es trabajar con la reconstrucción de todas esas fantasías y deseos que se habían depositado en él, al no tener algo concreto como es el cuerpo, el mundo de lo simbólico se mantienen en un círculo de evasión, si no se les da una forma no habrá resolución.

Gómez (2008) menciona que cuando sí se convive con el hijo, entra más tiempo-vida que se comparte, y por lo tanto mayor será la dificultad de adaptarse a la ausencia, el hijo se convierte en la extensión de las batallas, defensas y metas de los padres, el hijo permite entender el significado de la pertenencia a la trascendencia.

“Ver hacia el pasado es culparse por no poder contener su integridad, vivir el presente es desgarrarse ante la ausencia, asomarse al futuro es temer la vida que se enfrenta como la continuidad del sentimiento del despojo que se vive. El futuro duele porque nos recuerda lo que no habremos de vivir. ”
(Gómez, 2008)

Existen diferentes áreas de duelos de pertenencia por la muerte de un hijo según Gómez (2008), estas áreas son directamente afectadas tras la pérdida de un hijo y el proceso del duelo. A continuación se presentan:

- Territorio-espacial, tenemos como ejemplos: Cambio, despojo o destrucción del lugar de residencia, cambio de lugar laboral, migración o destierro del país, la ciudad o comunidad donde se vive. Es decir, se da cuando un lugar se asocia con lo desgarrador, desagradable o hasta amenazante.
- Pertenencia temporal representa los tiempos que se dedican a algo y el motivo o la razón por lo que se gasta el tiempo en cierta actividad. Ejemplo: rutina, aislamiento, internamiento institucional o adicción al trabajo.

- Pertenencia individual, esta área indica la pérdida del control de la propia vida, de esa falta de adueñarse de sí mismo. Ejemplo: baja autoestima, depresión, estrés.
- Pertenencia inter-relacional (emocional, social), ejemplos: divorcio o infidelidad, separación o abandono, disfuncionalidad en la familia de pertenencia, disfuncionalidad en el ámbito laboral, bloqueo de expresión emocional, falta de comunicación: malentendido, discusión decepción, riña, traición o engaño.
- Pertenencia laboral - productivo: cambio de trabajo, discapacidad laboral, deudas económicas, adicción al trabajo.
- Pertenencia espiritual religiosa: pérdida o cambio de religión, ausencia o abandono de la religiosidad, pérdida de la fe y la esperanza de vida.

Las áreas mencionadas anteriormente son en las que los individuos nos desenvolvemos día con día, por lo que la pérdida y el cómo se lleve a cabo el proceso de duelo podrá impactar de manera negativa o no en la estructura de vida de los padres y de la familia.

La historia personal de cada individuo, su educación, sus significantes en cuanto a la muerte y a la vida van a influir en como lleven a cabo su duelo y que implicaciones traerá, quien tenga una mala percepción o formación sobre estos temas, es posible que caiga en uno de los ejemplo antes mencionados como divorcios, depresión, desempleo, etc. esto acarreará a largo plazo más problemas, mas dificultades para el duelo y mas pérdidas a las que se tendrá que enfrentar.

9. *Dolor y Culpa*

Ch. Bollas, citado en el artículo de Armus, et al. definió como objeto transformacional aquel que en el vínculo con un sujeto produce una modificación de su estado afectivo. Los hijos producen un cambio profundo en el psiquismo de sus padres, activando sus funciones parentales; la pérdida deja

un vacío enorme en ellos. De allí la añoranza de un estado afectivo que existía gracias a la presencia del hijo: recuerdos, palabras, modos de ser con él, goces comunes, etc. Las fiestas y los aniversarios implican presencias y ausencias: hijos que están e hijos que ya no están.

Dentro del duelo de los hijos se encuentran los sentimientos de culpa los cuales corresponden a esa sensación de haber fallado a los hijos, haberlos desamparado, o haber fracasado como padres. Algunos sienten como falta de amor parental el dejar de penar, como falta de lealtad, traición o abandono al hijo muerto. La fidelidad al hijo actúa como un mandato un castigo o imposición que se pone el sujeto que lo obliga a mantener el contacto con él, a no dejar de extrañarlo, sin posibilidad de desligarse de él, ya que si lo hiciesen sería como volver a fallar, volver a desampararlo, y volver a fracasar como padres. Por ello, se resisten consciente o inconscientemente a cualquier intento terapéutico de disminuir su dolor y tristeza, ya que si llegaran a ceder perderían de cierto modo esa unión que les hace sentir compensar esa culpa.

Armus et al. (s/f) mencionan con respecto al dolor “Según nuestra experiencia, en el caso de la muerte de un hijo hay diferencias con respecto al dolor en relación con otros duelos. Si bien no impide vivir ni es constante y su intensidad disminuye con el tiempo, tiene una particularidad: cuando aparece el recuerdo, éste se vuelve doloroso muy rápidamente. Se trata de un “dolor puntual”, que con estas características persiste a lo largo del tiempo y que se alterna con otros tipos de recuerdos menos dolorosos o más gratos.

Tenemos que diferenciar los momentos de “dolor puntual”, que mencionamos anteriormente, de las “posiciones nostálgicas”. Coincidimos con Paul Denis que la “nostalgia” –recuerdo precioso y deseo de reencuentro con el objeto perdido– se sitúa entre el duelo y la depresión, y constituye una alternativa tanto a uno como a la otra. Se invisten particularmente los recuerdos y las emociones sentidas antes de la desaparición del objeto perdido.

No se trata de una situación puntual, sino de una posición permanente, creando así un “objeto nostálgico” que, de persistir, no permite gozar ni reinvestir otros objetos”.

10. *Tensiones y Conflictos en la Pareja*

Es frecuente que la muerte de un hijo provoque tensiones en la pareja, de hecho, muchas parejas son incapaces de superarlo y acaban separándose o divorciándose a causa de esta pérdida. Valencia (s/f) en su publicación nos indica las diversas complicaciones o dificultades que se pueden presentar dentro de la relación de pareja entre las más comunes menciona las siguientes:

-Dificultades para aceptar que la pareja viva la pérdida a su manera. Cada persona es un mundo y exterioriza de una manera o de otra sus sentimientos. Un miembro de la pareja puede sentir, por ejemplo, que al otro no le importa la muerte lo suficiente (quizás porque no llora o porque no quiere hablar del fallecido). A veces, la necesidad de parecer fuerte, puede interpretarse por el otro como falta de interés, de amor o de sentimientos hacia el hijo fallecido.

-Culpar a la pareja. Es frecuente que uno de los miembros de la pareja piense que el otro es de alguna manera responsable de la muerte. Esto se puede traducir en reproches continuos o en sentimientos de impaciencia e irritabilidad hacia el otro.

-Falta de sincronización. Puede ocurrir que la pareja no viva al mismo tiempo los momentos de mayor dolor o las recaídas. Esto puede crear la sensación de que uno siempre está inmerso en el dolor, y puede contribuir a que se eviten el uno al otro en los momentos difíciles para no recaer en el sufrimiento.

-Las relaciones sexuales. Puede ocurrir que las necesidades de uno incluso aumenten, mientras que las del otro disminuyan o desaparezcan. Esto puede ser fuente importante de conflictos. El hombre, en general, es capaz de separar el deseo sexual de su situación emotiva. La mujer puede sentirse incapaz de desear si está triste o enfadada

11. Impacto en la familia

La muerte de los hijos tiene un gran impacto sobre los padres, cambia completamente su percepción del mundo y de la vida, sin embargo, esto también afecta a los otros miembros de la familia, Olstein (2008) explica que estas familias atraviesan un proceso de transición con perturbaciones en el desarrollo de las nuevas estructuras. La muerte de los hijos afecta el equilibrio familiar y a veces produce reacciones patológicas, que afecta a todas las estructuras de la familia. Los hermanos son sometidos a maniobras cuya finalidad es inconsciente y es el de aliviar la culpa de los padres. Por estos motivos adoptan diferentes formas, como negar la muerte a través de ocultar y silenciar la situación vivida ya que es muy doloroso, también se busca de algún modo suplantar a los vivos los atributos del muerto, lugar, ropas, comentarios. Esta es otra manera de ocultar y negar la ausencia del ser amado.

Es importante recordar y tratar el impacto que tiene la muerte del niño en sus hermanos. La mayoría de los niños pueden superar el trauma de la muerte de un hermano si se les brinda el apoyo y el tiempo necesario. Muchos niños experimentan sentimientos intensos de culpa ante la muerte de un hermano. El niño que ha muerto suele ser idealizado y esto provoca sentimientos de inferioridad y descuido hacia él o los hermanos que sobreviven. “Estos hermanos frecuentemente estuvieron rodeados por la muerte, la enfermedad y la angustia de todos los miembros de la familia, en especial de los padres, durante la experiencia del hermano agonizante.” (Olstein, 2008). Muy frecuentemente se protege a los hermanos menores de algunas de las

experiencias asociadas con la muerte, a veces, se les prohíbe visitar al niño agonizante o participar de las ceremonias religiosas y culturales, e incluso, es probable que se les niegue asistir al funeral. Sin embargo, todas estas experiencias pueden contribuir con la aceptación y pueden hacer que la culpa del hermano sobreviviente sea menos difícil o complicada. (Quezada, 2004)

Es de suma importancia hablar con los hijos sobre este proceso y situación, la unión de la familia en estas circunstancias es vital, es importante dar el lugar a cada hijo, no comparar, ni querer sustituir al faltante, de igual manera es básico aclararles que son amados y que no deben sentir culpa por estar vivos.

Parece de importancia tocar una charla que dio el rabino Sergio Bergman para Renacer, grupo de autoayuda para padres que perdieron hijos, él menciona lo siguiente

“Aquellos que no son atravesados por la tragedia existencial de la muerte de un hijo, o de un hermano, pasan a una dimensión por la cual, quien no está en esa tragedia , el que no convive , el otro que tiene su mejor disposición para decir cosas sensatas, amorosas, que consuelen... uno cuando lo escucha internamente piensa “este no sabe de lo que está hablando”, no porque no sea preparado, profesional o filósofo, sino porque en la escuela de la universidad del dolor que trae la muerte, no se diploma a nadie que no la transita; es un espacio de la vida conviviendo con la muerte. No es lo mismo convivir con la muerte que con-morir con la vida”.

Bergman también comparte que se debe realizar un fuerte trabajo con la familia para que sus miembros procesen el duelo, una pérdida material, inesperada, la ausencia de un cuerpo y la presencia espiritual. El objetivo es el encontrar un modo de regulación del sistema familiar en el proceso del duelo. Un camino posible es desde la espiritualidad; donde se construye un vínculo a través del cual el hijo trasciende desde la muerte a la vida. Tiene un nombre y

puede o es nombrado. Tiene un lugar dado por la ausencia y está conformado por una presencia emocional y espiritual, nadie puede remplazarlo, porque no hay que remplazar algo que aun de una forma diferente, sigue ahí.

Es difícil entender el dolor que se vive al perder a un ser querido, es casi nulo el intentar sentir por un momento ese sufrimiento si no ha sido una vivencia de forma real y personal, es difícil entender por qué las personas toman actitudes después de experimentar una situación como esta, ya que los que se murieron ya no están, pero los que están inmersos en la familia les toca tener que vivir con esa ausencia, con esa falta, y estar presenciado la experiencia de cada integrante y la forma en que cada uno sufre de manera personal esa pérdida. Por ello esta situación resulta una desestructura, sin embargo, el restablecimiento del orden y de la integración familiar esta en cada integrante de la misma.

12. Fases del Duelo, por diferentes autores

“El sentido del sufrimiento es éste: todo sufrimiento genera crecimiento. Nada de lo que nos ocurre es negativo, absolutamente nada. Todos los sufrimientos y pruebas, incluso las pérdidas más importantes, son siempre regalos”

E. Kübler-Ross

Existen diversas teorías sobre el duelo, así como sobre sus procesos y etapas. Entre las más conocidas tenemos a la Dra. Elizabeth Kubler Ross, que se especializó en ayudar a las personas a morir dignamente, en 1969, escribió un libro titulado *"Sobre la Muerte y el Morir"*, en el cual se centra en la transición emocional, tratando de describir cómo son las etapas de transición en un paciente moribundo, utiliza la misma clasificación para describir las etapas por las que se atraviesa al haber sufrido una pérdida significativa, éstas son: la negación, la ira, la resignación, la depresión, y por último la aceptación. (Lieberman, 2008).

Los teóricos del Duelo tomaron la clasificación de Kubler Ross y desarrollaron sus propias teorías. Otros autores hablan sobre tareas que se deben de realizar en el duelo, Worden (1997) habla de estas las cuales consisten en:

- 1) Aceptar la realidad de la pérdida
- 2) Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida
- 3) Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente
- 4) Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo

Monbourquette (1998) establece ocho etapas de duelo, las cuales son:

1. Etapa de shock (conmoción)
2. La negación
3. La expresión de las emociones
4. La realización de las tareas relativas al duelo
5. El descubrimiento de un sentido a la pérdida
6. El intercambio de perdones
7. La herencia
8. La celebración del final del duelo y la vida nueva.

A continuación se describen algunas de estas etapas. Monbourquette (1998) menciona que en la etapa 2 de negación las conductas que se pueden presentar son el olvido del deceso, incineración o entierros inmediatos, así como, la tentativa de huir de todo lo que pueda estar relacionado a la muerte tal como cementerios, iglesias, hospitales, etc.

Otras conductas de negación son el mantenerse muy ocupado o preocupado con el fin de no pensar en el dolor, puede existir un empeño por la persona en encontrar al culpable de la muerte, otro medio es el de entretenerse mediante los recuerdos a través de fotos, videos, etc., también se puede manifestar esto a través de mantener intactos los objetos de la persona fallecida. Y por último el uso y consumo de sustancias nocivas tales como alcohol, drogas o medicamentos.

Los anteriores son intentos un tanto normales dentro del proceso a excepción del último, Monbourquette (1998) señala que la forma más perjudicial de negación es el tratar de imitar a la persona fallecida o sustituirla.

En la etapa 4 la realización de las tareas correspondientes al duelo se refiere a la catarsis de las actividades pendientes, es decir, actividades concretas para el desprendimiento interior. Estos pueden ser planes pendientes, rituales de despedida, últimos deberes funerarios, cumplir promesas realizadas en el momento de la despedida, ir desprendiéndose de los objetos de la persona que se ha ido, etc. con la realización de esto se va acelerando el desvanecimiento de la pena en la que el individuo se está inmerso

Con respecto a la etapa 5, Monbourquette cita al psiquiatra Víctor Frankl, quien afirma que el gusto de vivir y de progresar echa raíces en la necesidad de encontrar o de dar sentido a las tragedias de la vida. (Y que mayor tragedia que la pérdida de un hijo).

En esta etapa es importante que el acompañante ayude al enlutado a descubrir el sentido de su vida y alejarse de la pérdida, no con el fin de olvidar al ser amado, sino con el fin de darle un sentido a la pérdida, de que se le encuentre un significado.

La etapa de la herencia consiste en recuperar para sí la energía, el amor, las cualidades mismas del ser querido desaparecido. En ciertos casos menciona Monbourquette se llega a la identificación o a la idealización del ser querido. Si mediante este proceso se logra desprender del ser amado y dejarlo partir, el sujeto puede disfrutar de una nueva presencia del ser que ha partido.

De suma importancia resulta el tocar la última etapa, denominada por Monbourquette como la celebración del duelo, sin embargo, menciona que no se sabe bien en qué momento termina o cual es el indicador que defina cuando ya se ha superado, así como no se sabe el tiempo exacto de su duración. El autor dice

que muchas personas dicen experimentar la superación del proceso cuando sienten ser transportadas al júbilo, se tiene la impresión de haber sido liberadas de un gran peso, mencionan haber experimentado un sentimiento de paz y armonía interior, algunos llegan al llanto de la alegría que causa esta sensación de alivio.

Con respecto al duelo complicado o anormal, Worden lo describe como aquel en el cual la intensificación de los factores descritos en el duelo normal están desbordados y la persona recurre a conductas no adaptativas o permanece estancado en este estado sin poder avanzar hacia su resolución.

El tema del duelo ha sido estudiado de forma multidisciplinaria debido a las repercusiones que tiene sobre las personas que sufren de pérdidas importantes, ya que no solo repercute emocional o anímicamente, sino también afecta sobre la salud de los individuos.

Durante los primeros meses, el aspecto físico también se ve afectado, disminuyendo el tiempo de sueño, aumentando el cansancio, manifestándose pequeñas pérdidas de memoria y falta de concentración.

Esta forma de sentir es absolutamente natural dentro del proceso de duelo, pero en el caso de permanecer con gran intensidad e interferir de forma significativa en la vida diaria debería ser consultada con un profesional que pueda ayudar a elaborar la situación y lograr pasar por las etapas del duelo. (The Compassionate Friends, USA. 2010)

En referencia a las conductas, Worden (1997) señala como normales en el proceso de duelo las siguientes: Trastornos del sueño, trastornos alimenticios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el ser querido, evitar recordatorios del ser querido, suspirar, hiperactividad sosegada, llorar, visitar lugares comunes y atesorar objetos que pertenecían a la persona.

Liberman (2006) cita la clasificación del psiquiatra Parkes sobre las etapas del duelo las cuales son:

1. Shock o parálisis. Es la reacción o conmoción momentánea cuando se recibe la noticia de la muerte. Se manifiesta a través de diferentes sentimientos: apatía o hiperactividad. Esta reacción nos defiende del impacto sufrido.

2. Alivio o relajación. Sigue al funeral y es de corta duración. Dura tanto tiempo como permanezcan los familiares y amigos con los padres. Se caracteriza por expresiones de aceptación de la muerte, estado de ánimo alternante, entre tranquilidad y llanto.

3. Resentimiento. Cuando los padres se quedan solos, llega el momento de la soledad, la inseguridad, la falta de autoestima, el sentimiento de culpabilidad... Se tiene miedo al futuro y hay una pérdida total de interés hacia el mundo exterior. Hay que comprender lo que está pasando, es bueno que la persona lllore y se desahogue.

4. Recuerdo. El tiempo de duración depende por completo de cada persona. Se recuerdan constantemente los hechos acontecidos antes de la muerte. Deseo de recapturar las emociones y experiencias felices con el fallecido.

5. Reparación. Es un esfuerzo deliberado por reiniciar la vida sin el hijo perdido. Aparecen ideas más positivas y racionales. Se cultivan nuevas aficiones, intereses y amigos.

(Liberman 2006, párr. 8)

13. *Visión Constructivista del Duelo. Una nueva Visión de Cambio*

En el artículo de Liberman (2006) menciona al Dr. Robert Neimeyer, quien lidera una nueva visión de duelo, desde una línea sistémica, cognitivista y constructivista, incluyendo la narrativa.

Describe distintos momentos del duelo los cuales son evitación, asimilación y acomodación, como diferentes momentos que marcan un continuum dentro del proceso. La evitación correspondería a la fase de embotamiento, conmoción, incredulidad o shock y sería ése primer período en dónde la gente suele negar la situación. Un segundo momento es la asimilación, que tiene que ver con el conocimiento intelectual y emocional de la pérdida que provoca toda una revolución interior, y por último la acomodación que trae consigo la aceptación de que ése otro ya no va a volver y coincide con el momento de reorganización de la vida. (Liberman 2006)

Neimeyer plantea un modelo alternativo de duelo, basado en una teoría constructivista, narrativa, en dónde se pondría en marcha la reconstrucción de significados tras la circunstancia de una pérdida significativa. “Deberíamos ser más cautos y considerar fundamentalmente el sentido que esa pérdida tiene para el consultante, dado que el impacto que produce una muerte está íntimamente ligado a una serie de variables únicas y personales que le dan a cada proceso un significado particular, el duelo pone en marcha la cosmovisión personal, para el duelo no hay un único sentido. La construcción de los significados, se organiza alrededor de un conjunto de creencias que determinan la percepción que tenemos de los acontecimientos vitales y orientan nuestra conducta”. (Liberman, 2006).

La muerte como acontecimiento puede validar o invalidar las construcciones que orientan la vida, o puede constituir una nueva experiencia a la que no se puede aplicar ninguna de las construcciones previas. El duelo es un proceso personal y creativo caracterizado por una historia personal ligado a la relación e intimidad que se mantenía con el ser querido

El duelo es algo que cada individuo realiza, y no algo que se les hace o implanta. “El duelo me transforma en protagonista, es un proceso activo en dónde se ponen en juego mis propios recursos, de un modo especial y único. El terapeuta se convierte en guía y apoyo, ayudando al consultante a reconocer y desarrollar sus propios recursos, pero también estimulando nuevos”. (Lieberman, 2006, párr. 13-14).

Lieberman en su publicación cita Neiyemer acerca de su concepción sobre el trabajo terapéutico, el cual dice que éste ayuda a transformar el proceso en un trabajo activo valiéndose de diferentes técnicas que promuevan la memoria del ser querido a través de tareas, que incluyan rituales, ejercicios narrativos, y acciones adecuadas que funcionan como modos de conexión, recordación y elaboración de la pérdida.

“El duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir el mundo personal de significados que han sido cuestionados por la pérdida. Nos permite comenzar a narrar una nueva historia, ya no puedo contar el mismo relato, tengo que recrear un nuevo capítulo de mi historia y poder construir un nexo de unión entre el pasado y el presente, para poder continuar encarando el futuro”. (Lieberman, 2006).

Ésta nueva concepción contrasta con las teorías tradicionales centradas en etapas, tareas o síntomas generales, como aplicables a todos los individuos afectados por la pérdida. Por el contrario estas teorías ponen de manifiesto hasta que punto los factores personales, familiares y culturales son fundamentales y le dan un perfil único a cada proceso de duelo. Lo que se puede entender es que no se puede generalizar o estandarizar un proceso, ya que es una situación individual un proceso basado en la cultura, la sociedad, las creencias, etc.

Lieberman (2006) menciona a Robert Hagmann quien sigue la misma línea de R. Neiyemer, él presenta un nuevo modelo como proceso transformador. Éste se

encuentra muy ligado al tema de la capacidad que tiene un individuo de sobreponerse y crecer a partir de una situación traumática. De éste modo es posible pensar que una pérdida puede traer consigo una ganancia o se puede ver como un beneficio, el dolor puede poner a los sujetos en contacto con aspectos desconocidos de si mismos y con esto poder aprender y crecer con ella.

El nuevo modelo es más dinámico, más libre, se habla ahora de duelos funcionales o disfuncionales. Una conducta puede ser funcional en un principio y disfuncional si se mantiene a lo largo del tiempo.

“Este nuevo modo de abordaje para la recuperación no pasa por la ruptura de un vínculo sino por la posibilidad de aprender a vincularse con el fallecido de otro modo... Nadie está preparado para cortar los lazos con un ser querido, produce alivio el descubrir que nuestro amor sigue aún vivo, a pesar de la muerte. El desafío que impone justamente el duelo es encontrar un nuevo sentido en la vida a partir de la pérdida.

Éste nuevo modelo del duelo trae aparejado entonces, un proceso dinámico de reconstrucción, reorganización y transformación del sentido del ser” (Lieberman, 2006, párr. 18-20)

El duelo puede ser una situación sumamente desgarradora e incomprensible pueden o no vivirse ciertas etapas, es claro que es un proceso individual y personal donde la historia de vida, el desarrollo cotidiano, la cultura, las creencias, las amistades y la familia influirán en cómo se dé y se lleve a cabo, el duelo puede ser vivido de muchas formas, el sentido, significado y aprendizaje que se obtenga, así como el tiempo que dure dependerá de cada sujeto.

Como dice Monbourquette (1998) “el sufrimiento te ha dado más vida”, el sufrir no es bueno por sí mismo, pero sus efectos son positivos sobre el crecimiento del individuo.

“La vida te había mimado hasta ahora, tenías sobre todo sus dulzuras sin conocer demasiado sus amarguras. Un cierto letargo se había apoderado de ti. Después, sobrevino el duro despertar: perder a un ser querido. Con él, perdías en parte tu alegría de vivir. Ahora, tu estado de carencia te puede ayudar a encontrar otra vez y a disfrutar de nuevo los pequeños goces de la vida. Date cuenta de tu nueva sensibilidad respecto a las personas, a los acontecimientos, a los seres vivientes y a las cosas... el sufrimiento bien vivido aviva los sentidos, te abre a ser acogedor, te hace ver la realidad bajo un nuevo día y te facilita la comunión con los demás”. (Monbourquette, 1998)

¿Por qué se sufren los cambios?

Gómez (2008) describe que es complicado un cambio ya que de entrada las personas se condicionan a pensar o a saber lo que viene y eso puede llegar a ser fastidioso, y más aun cuando se sabe que requiere de muchos tipos de energías y frecuencias para salir adelante. Es importante aprender a visualizar como una oportunidad de aprendizaje cada transformación que acontece en la vida; esto se logra con la capacidad de asombro, la capacidad de asombro ayuda a liberarnos de los miedos internos.

¿Para qué retomar la vida?

Porque somos individuos con necesidades y deseos, por que las personas deben amarse y amar la vida, los seres humanos formamos sociedades y comunidades, cada uno es parte de esta y afecta a los demás. Si uno no funciona adecuadamente influye en los demás, generalmente en los más allegados causándoles angustia o malestar.

Debemos asumir las responsabilidades como sujetos y entender que la vida se complica y pone trabas que quizás se ven insuperables, pero cada uno nace con la capacidad para desarrollar habilidades para enfrentarse a la vida, la forma y la actitud con que se encare a esta es lo más importante.

Las personas sirven como ejemplos y modelos para los demás integrantes de su familia y de su comunidad. Pero por qué unos se atreven a dar el paso, a enfrentar el dolor y asumir la vida sin el ser amado no por ello olvidándolo, mientras que otros se encierran en una burbuja de dolor y amargura donde dejan pasar su vida sin darle un motivo o sentido y dando esa imagen o ejemplo sus seres cercanos.

Monbourquette (2008) menciona algunos consejos para superar una pérdida. Primero retoma la debilidad y vulnerabilidad del sujeto, pese al tipo de pérdida vivida, se sigue viviendo, se presentan sentimientos de “hundimiento”, miedo a volverse loco por el dolor. Se siente rigidez, inaccesibilidad. Se cree que la liberación esta en lo que se teme; el sufrimiento.

Después indica que no todo está perdido existen recursos interiores en cada individuo para salir de este “hundimiento”, se debe permitir sentir el sufrimiento y no buscar enmascararlo o evadirlo, reconocer el estado de convalecencia es básico. El interior está dañado, por lo que se debe entablar o reanudar el dialogo con el niño interior, quien va a permitir expresar las emociones mas profundas y quebrantar la rigidez de la persona, posterior a esto se debe consolar y proteger al niño interior, tranquilizarlo y darle fuerzas y esperanzas. En este punto Monbourquette (2008) dice que se entra al camino de la curación, donde las personas se enfrentaran a altibajos o regresiones, donde se debe estar consciente de esto y buscar las armas para enfrentarse a esto, entre algunas menciona: alimentarse bien, dormir lo suficiente, no buscar adormecer el dolor con medios artificiales (sustancias), propone cuidar de uno mismo a través de:

-Baños calientes, caminar por la naturaleza, masajes, orar, ir al cine, conocer nuevos sitios, prestar servicios, arreglo personal, cambio de look, visitar enfermos, cocinar, oír música, jugar.

Señala que se debe ser fiel a una rutina con el fin de evitar perder el día sin hacer nada más que lamentarse. Es de importancia pedir ayuda y no sentir vergüenza por ello.

Un fondo espiritual puede ser de ayuda al igual que cuidar de algo tal como una planta o mascotas. El punto dice Monbourquette (2008) es que poco a poco los individuos se reencuentren con ellos y con lo que los rodea, se cuiden y procuren por ellos mismo, se amen y así poder encausar y dar sentido a sus vidas, de esta forma se permiten sanar y retomar o transformar su vida.

Quizás estos consejos son de ayuda para algunos, pero qué hace falta a estas personas con este tipo de pérdida para dar ese paso o que es lo que sobra a otras para hacerlo. Serán herramientas, aprendizaje, actitud, información, o quizás apoyo. Sea lo que sea es importante que se dé a conocer con el fin de facilitar ayuda a las personas que no han encontrado la posibilidad de retomar su vida y superar la pérdida.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cuando alguien sufre la pérdida de un ser cercano o de alguien querido sufre diversos cambios en el vivir cotidiano, generalmente se inicia con un estado de evasión, y los primeros cambios suelen ser negativos, con el tiempo algunos de estos pueden llegar a volverse positivos, sin embargo hay individuos que simplemente se quedan sumidos en la pasividad cegados por el dolor y la confusión de esa muerte. Cuando se pierde a un hijo las personas pasan por diversas etapas o fases de lo que se conoce como “duelo” que en el sentido más simple es la tristeza y el pesar por el fallecimiento de alguien, hay quienes lo elaboran de manera rápida, a otros les toma más tiempo y hay quienes lo viven de manera patológica o simplemente no lo superan, ahora bien, cuando se está en ese proceso de duelo sin importar como se elabore, cada individuo experimenta cambios y modificaciones en su vida, estos no son una opción a elegir, simplemente suceden sin percatarse manifestándose en su pensar, vivir y sentir, así como en sus comportamientos y conductas, en las relaciones interpersonales, en la productividad, sus metas, al igual que sus objetivos o su proyecto de vida.

En nuestra sociedad las personas pueden o no comprender la situación por la que están padeciendo los padres que han experimentado la muerte de un hijo, no existe una formación o educación para afrontar este tipo de pérdida, al igual que no hay información suficiente que determine como ayudar o apoyar a las personas en estas circunstancias, es limitada; sin embargo los demás pueden apreciar como la vida de estos padres queda afectada y sufre modificaciones,

En la siguiente imagen se muestran las áreas en las que la muerte de un hijo afecta notoriamente en los padres, sin embargo son las mismas áreas en las que impactan los cambios que llegan a presentar los padres, ya sean negativos o positivos.

Figura 1.1 Áreas en que la muerte de un hijo afectan en la vida de los padres o familiares.

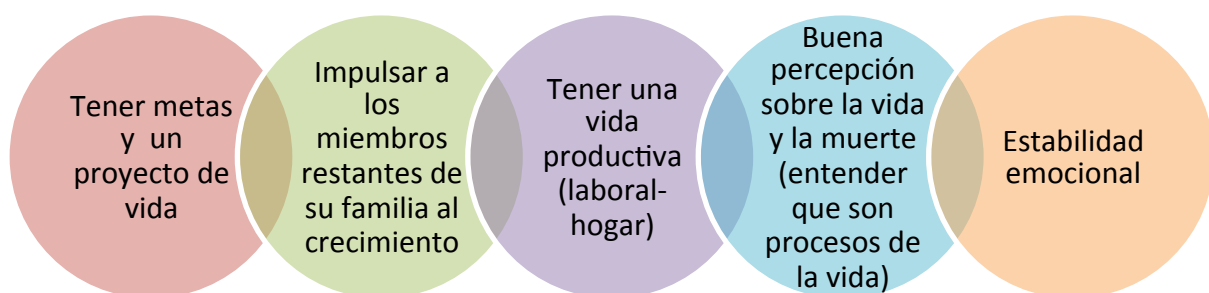


Las áreas mencionadas son todo lo que complementa a un individuo, por lo que al verse afectada una de ellas tendrá impacto en las demás. Al presentarse la muerte de un hijo, los padres iniciaran el duelo, por lo que presentaran cambios conductuales y emocionales, la estructura de vida que conocían se verá afectada. Con el paso del tiempo estos cambios podrán convertirse en situaciones positivas y de aprendizaje, esto dependerá de cada individuo, de su historia personal, si se contó con las herramientas necesarias y se tuvo una buena resolución del proceso, sin embargo puede ocurrir lo contrario y estar estancado en el proceso, lo que impedirá avanzar y crecer, esto traerá consigo conflictos si no se cuenta con los recursos necesarios para elaborar el proceso de duelo, las áreas se verán mermadas poco a poco por lo que el reincorporarse a la vida se verá cada vez más complicado y lejano lo que provocara daños en las personas que están involucradas en la pérdida, por lo que el proceso de duelo podría convertirse en un duelo patológico.

Se cree que en la sociedad mexicana es común reírse de la muerte como si fuera algo pasajero, una fiesta, una despedida, etc., sin embargo es todo lo contrario, se le teme y no se quiere afrontar o hablar de esos temas. Por ello es importante trabajar sobre este tópico en nuestra comunidad y sociedad. El

estudio se realizó con padres que han sufrido la muerte de un hijo (sujeto de estudio) a través de sus historias comprender el proceso de duelo y conocer los recursos que les ayudaron a la superación de la pérdida de un hijo y así llegar a una aceptación y crecimiento en sus vidas. Es difícil precisar los indicadores que denotan ese cambio y aceptación, nosotros en la figura 1.1 mostramos las áreas en que impacta la muerte de un ser querido, basándonos en estas se pudo tener una gama de indicadores que podrían mostrarnos la evolución y crecimiento de los padres que lamentablemente sufrieron la muerte de un hijo, consideraremos los siguientes indicadores:

Figura 1.2 Indicadores de la superación del duelo por la pérdida de un hijo



Lo que se pretende conocer es por qué algunos logran cambios positivos después de algún tiempo de la pérdida, qué factores son de ayuda para la elaboración adecuada del duelo, qué impulsa a retomar la vida, e incluso crecer, aprender y mejorarla, por ello hay que preguntarse ¿Por qué ahora es el tiempo adecuado para aceptarlo? ¿Cómo vivieron el proceso de duelo y cuál fue su sentir? ¿Qué impacto tuvo en sus familias y entorno? ¿Qué recursos fueron de ayuda para hacer cambios? ¿Es un cambio o un nuevo estilo de vida? ¿Ahora que viene? ¿Eran conscientes de poder lograrlo? Ya que con esto podemos tener herramientas o ejemplo de cómo se puede superar o hacer modificaciones benéficas ante esta situación adversa.

IV. JUSTIFICACIÓN

En nuestra vida diaria es común escuchar que alguien ha sufrido la pérdida de un ser querido, es tan común como el escuchar que alguien ha tenido un bebe, se ha casado, graduado, etc., es un hecho cotidiano, la muerte puede ser a causa de un accidente, una enfermedad, ocasionada por otros, suicido, etc., no importa tanto el motivo de la muerte, en todos los casos es muy dolorosa y repercute en el futuro de quienes sufrieron dicha pérdida, sin embargo resulta aun más complicado cuando se trata de la muerte de un hijo. A pesar de que la muerte es un proceso de vida, para las personas es difícil entender y comprender el por qué se presenta la muerte en los hijos, ya que se supone que el proceso normal de vida es que los mayores o los padres deben partir antes. Para darse una perspectiva de la frecuencia con la que estos eventos se presentan en nuestra sociedad se muestran las siguientes cifras (ver anexos) que proporciona el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y el Consejo Nacional de Población (CONAPO). Estos órganos revelaron que en México la tasa global de natalidad es de 17.3 por cada mil habitantes, la de mortalidad infantil en el 2012 es de 15.2 defunciones de menores de un año por cada mil. Por otro lado entre adolescentes y jóvenes adultos tenemos que en el año 2011 se presentaron 332,568 muertes en hombres y en mujeres se presentaron 257 450 muertes. Estas cifras quizás parezcan vacías y frías, pero si se piensa en las familias de estos jóvenes y en las personas que los consideraban importantes se puede entender que resulta una problemática grave, ya que el impacto de perder a un ser querido modifica la estructura de los individuos y su entorno, en especial en los padres quienes consideran este suceso como algo antinatural, sus vidas se ven modificadas violentamente en un instante, el ser al que amaban y al que concibieron se les ha sido arrebatado dejando un vacío permanente.

Mencionado lo anterior se considera de suma importancia conocer los factores y recursos que han ayudado a padres que han sufrido la muerte de un hijo a

realizar un adecuado proceso de duelo y lograr la aceptación, ya que esta situación por dura que parezca puede ocurrirle a cualquiera, nadie está exento de vivir la pérdida de un hijo(a), por ello es importante investigar cómo encuentran los padres ese motivo para un crecimiento y desarrollo a pesar de la gravedad de la situación a enfrentar, mientras que otros se quedan en un estado de pasividad o negación e incluso otros de autodestrucción y hundimiento en el dolor.

A. Beneficios a la sociedad

Como se sabe la muerte de un hijo no solo impacta en los padres sino también en los hermanos, amigos, compañeros, parejas, etc. por ello a nivel social este trabajo servirá como una herramienta que muestre aquellos recursos que ayudan a superar la pérdida y así realizar los cambios necesarios que ayuden a retomar sus vidas. La investigación se enfoca en padres que han sufrido la muerte de un hijo y que han logrado un aprendizaje de esta situación y gracias a esto han podido vivir con la pérdida y por lo tanto crecer a nivel personal, emocional, social y laboral. Conocer sus experiencias permitirá a los demás entender la situación por la que atraviesan y el por qué reaccionaban y actuaban de determinada manera. También podrá servir de ejemplo para otros padres que se encuentran en una situación similar y que no han podido encontrar el camino para la resolución del duelo.

B. Beneficios a la psicología

El fin a nivel psicológico del presente, es que sirva para otros profesionales como una referencia y sea un proyecto a tomar en consideración para formular una herramienta o medio para ayudar a las personas que están padeciendo una situación como esta o bien que se encuentra estancada en ella sin poder crecer, es decir que la información que surja de esta investigación (los recursos que ayudan a la elaboración del duelo) sirva como base o complemento para el surgimiento de un método, técnica, taller, instrumento, etc., para padres que han perdido a un hijo.

V. OBJETIVO

A. *Objetivo General*

La investigación tiene como objetivo conocer los factores o recursos que han permitido o facilitado a los padres que sufrieron la pérdida de un hijo a elaborar y resolver el proceso de duelo con el fin de reconstruir y desarrollar sus vidas.

B. *Objetivos Específicos*

-Entender cómo los padres que han sufrido la muerte un hijo logran realizar cambios favorables o simplemente retoman sus vidas.

-Comprender y entender el comportamiento de algunos padres despojados de sus hijos (superación, crecimiento, centros de ayuda, altruismo, etc. vs. desolación, depresión, aislamiento, patologías, etc.)

VI. MÉTODO

A. *Lineamientos generales*

Un método es la ruta o el camino a través del cual se puede llegar a un fin propuesto y puede alcanzarse un resultado, es un orden que se sigue en las ciencias para hallar, enseñar y defender las verdades. El método que se empleó en la presente investigación fue de tipo cualitativo. Hernández Sampieri et al. (2003) define el enfoque cualitativo como aquel que utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir preguntas de investigación, y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Hernández Sampieri et al. (2003) cita a Patton (1990) quien define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas, etc., este tipo de método busca entender como vive, actúa, y lo que piensa la gente en su ambiente usual. La investigación cualitativa busca los detalles y las experiencias únicas de cada individuo, da profundidad a los datos, es por ello que es interpretativa. Mantiene una doble perspectiva, analiza los aspectos explícitos así como aquellos inconscientes, implícitos, en ese sentido la realidad subjetiva en si misma es objeto de estudio. Este tipo de investigación observa los procesos sin irrumpir o imponer un punto de vista externo, los toma tal como son percibidos por los actores del sistema social. Estos métodos exploran, describen y generan perspectivas teóricas.

“Las historias de vida son una forma de recolección de datos del método cualitativo, pueden ser individuales o grupales, se pueden construir a través de la recolección de materiales y artefactos y/o por medio de entrevistas en las que se les pide a uno o a varios participantes que narren sus historias de forma cronológica, en términos generales sobre uno o mas aspectos específicos... Es importante describir los hechos que ocurrieron y entender a las

personas que los vivieron, así como los contextos en los cuales estuvieron inmersos. Las historias de vida, nos ofrecen diversos puntos de vista mas allá de los oficiales, además nos brinda un panorama mas profundo de la características de las personas involucradas” (Hernández Sampieri et al 2003)

“La fuente primordial de las historias de vida son las personas y el testimonio que éstas proporcionan, en su doble faceta de individualidad única y sujeto histórico. En ella confluyen dimensiones psicológicas y contextuales cuya interacción genera una manera peculiar de construir y narrar su experiencia pasada, siempre en clara relación con la situación presente y los proyectos de futuro”. (Sanz, 2005, p. 105)

En este estudio se utilizó un diseño de tipo narrativo por tópico, en este el investigador recolecta datos acerca de un fenómeno o suceso específico de la historia de vida y experiencias de ciertas personas para describirlas y analizarlas, resultan de interés los individuos en sí mismos y su entorno.

Este nos resulto el mas apropiado debido a que este método permite que expresen a profundidad sus experiencias, de forma detallada y compartiendo con los demás integrantes aquellas similitudes y diferencias de el acontecimiento vivido, es este caso la pérdida de un hijo, como sufrieron y experimentaron la muerte, y como lograron la aceptación de la misma; a través de lo que narran se puede analizar el discurso de los participantes, conocer y entender sus experiencias desde el punto de vista de cada integrante y de forma integral.

B. Población

Se trabajó con un grupo de padres que han sufrido la muerte de un hijo o más, la forma en que fallecieron son diversas al igual que las edades de los hijos; este grupo, el cual se llama “padres despojados” se reúne todos los días miércoles en una casa en la colonia las Alamedas en el Estado de México, en donde comparten sus experiencias sobre la pérdida de sus hijos.

Este grupo está conformado por 16 a 20 padres de familia, lo integran hombres y mujeres entre 30 y 74 años de edad aproximadamente. Se aplicaron 16 cuestionarios abiertos.

En la entrevista grupal se trabajo con 5 padres integrantes de este grupo cuyas edades van de los 38 a 59 años que cuentan como principal característica la de haber superado el duelo.

C. Instrumentos

Se realizó un cuestionario, que es el instrumento de la investigación cuya finalidad fue la detección de aquellos que lograron ya la superación del duelo, este se elaboró tras evaluar las áreas en las que la pérdida de un hijo impacta (ver figura 1.2) Tras analizarlas se determinaron los cinco indicadores claves para considerar que se ha resuelto el proceso de duelo y ha crecido en todas las áreas de su vida. Estos indicadores son:

- 1) Tener metas y un proyecto de vida
- 2) Tener una vida productiva (laboral-hogar)
- 3) Impulsar a los miembros restantes de su familia al crecimiento
- 4) Gozar de buena percepción sobre la vida y la muerte (entender que son procesos de la vida)
- 5) Estabilidad emocional

Se determinó que si cumplen o presentan estos indicadores han logrado superar la pérdida y por lo tanto retomar sus vidas y poder realizar cambios positivos dentro de ésta, si no cuentan con todos estos indicadores, entonces, siguen dentro del proceso de duelo.

El cuestionario consistió en 71 preguntas, con preguntas abiertas a desarrollar las cuales estaban relacionadas al tema.

Las preguntas se dividieron en seis bloques, uno de preguntas introductorias y los otros cinco representando a cada indicador.

Bloques del “Cuestionario de Evaluación del Proceso de Duelo”

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| -Preguntas introductorias | -Relación familiar |
| -Percepción sobre vida y muerte | -Estado emocional |
| -Vida productiva | -Proyecto de vida y metas |

Entrevistas cualitativas en grupo: se define como una reunión para intercambiar información entre una persona a otras, donde se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados sobre uno o varios temas específicos.

Grabación de entrevista: esta tiene como fin el de guardar en algún formato la entrevista realizada con el fin de analizarla con detalle posteriormente.

D. Procedimiento y Aplicación

Se elaboro el diseño del proyecto, posteriormente fue revisado por la Mtra. Estela Flores Ortiz, tras quedar aceptado se inició el contacto con el grupo de “Padres Despojados” donde se les comentó sobre el proyecto y decidieron ser parte de éste.

La presente investigación se llevo a cabo en dos momentos:

1. Cuestionario: Como primer paso se aplicó un instrumento de tipo abierto, que se utiliza para la recolección de información, el cual consiste en responder una serie de preguntas las cuales están basadas en ciertos indicadores, que en esta ocasión tuvieron como objetivo determinar si los participantes habían logrado ya superar el duelo y retomar sus vidas. La aplicación del cuestionario tuvo una duración de 30 a 35 minutos aproximadamente.
2. Entrevista grupal: entrevista en grupo grabada en la cual los participantes que ya superaron el proceso de duelo dieron a conocer su experiencia y opiniones sobre un tema del cual tienen un amplio conocimiento, (la pérdida de un hijo) cómo experimentaron cada uno este proceso y los factores y recursos que les ayudaron a la superación de la pérdida. Ésta tuvo una duración de aproximadamente 120 minutos.

Pasos de la investigación:

- a) Se estableció una fecha para la aplicación del cuestionario.
- b) Se aplicó el instrumento elaborado, el cual consistió en 71 preguntas las cuales están basadas en los indicadores, (percepcion sobre vida y muerte, vida productiva, estado emocional, relacion familiar, proyecto de vida y metas) el objetivo de éste fue el de determinar si los participantes habían logrado superar el

duelo y retomar sus vidas. La duración de la aplicación del cuestionario tuvo una duración de 30 a 35 minutos aproximadamente.

c) Evaluación de los cuestionarios cuyo fin fue determinar a través de las respuestas quienes ya habían logrado la superación del duelo. Quienes siguen en el proceso de elaboración del duelo se les hizo entrega de una lista de sugerencias para lograr su desarrollo en las áreas que les falta por trabajar. De acuerdo a los indicadores mencionados anteriormente . Se establecieron rangos de puntuación, obteniendo que de 130 a 183 se consideró como superado, finalizado esto se pasó al segundo momento de la investigación.

d) Se estableció la fecha para la realización del grupo focal con los participantes involucrados los cuales fueron cinco, cuya característica distintiva fue la superación del duelo, según el cuestionario aplicado.

e) Realización del grupo focal; se hizo la entrevista en grupo la cual fue grabada, los participantes que superaron ya el duelo dieron a conocer sus experiencias y opiniones sobre el tema, donde se abordaron los siguientes temas: Impacto de la muerte de un hijo en la vida diaria (personal y emocional), impacto en la familia y en la sociedad, ¿qué momento o situación fue clave para reaccionar y decidir hacer un cambio?, ¿existe un proceso de duelo real , cómo lo conocieron y cómo lo vivieron?, ¿qué herramientas les fueron de ayuda para lograr la aceptación?, ¿cómo se sienten hoy ante la pérdida?. Esta tuvo una duración de 120 minutos.

f) Análisis de la entrevista: se escucho la grabación y se analizó el discurso de los participantes.

g) Elaboración de resultados y conclusiones.

VII. RESULTADOS

La investigación se realizó en dos tiempos, por lo que primero se presentan los resultados del cuestionario sobre superación del duelo.

1.1 Tabla de Rangos del Cuestionario

Inadecuado	0-71
En proceso	72-129
Superado	130-183

Los cuestionarios se revisaron de forma subjetiva otorgando los puntajes dependiendo de lo positivo o negativo de las respuestas y analizando estas de acuerdo a los indicadores con los que se elaboró dicho cuestionario.

Se consideró como **inadecuado** a aquellos que obtuvieron una puntuación de 71 o menor, las respuestas de estos participantes eran vagas, poco sólidas, negativas o monosilábicas, no existían planes o proyectos a futuro, todo giraba entorno al dolor y a la pena, existiendo una inestabilidad emocional, no podían aun retomar sus vidas, en algunos casos dejaban muchas respuestas sin contestar o simplemente escribían no se.

En cuanto a los participantes que obtuvieron un porcentaje de 72-129 se les clasificó **en proceso de duelo**, es decir, aquellos que aun se encuentran lidiando con algunas de las etapas del duelo y que aun no han logrado la aceptación de la pérdida, las respuestas de estos participantes eran positivas, en algunos de los indicadores, mientras que en otros contestaban de forma negativa o dejaban preguntas en blanco, de igual forma algunos no presentaban proyectos a futuro.

Quienes obtuvieron una puntuación de **superado** (130-183) sus respuestas eran en su mayoría positivas y llenas de optimismo, entendían la pérdida, aun con dolor, pero la aceptaban, ya han retomado sus vidas, buena estabilidad emocional, presentaban planes y proyectos a futuro e incluso algunos ya los estaban realizando.

De los 16 participantes 5 obtuvieron un puntaje de duelo superado, mientras 11 obtuvieron un puntaje de estar aun en el proceso. Esto nos indica que 31.25% de nuestra población ha superado el duelo mientras que 68.75% sigue en proceso.

Gráfica de relación ante el proceso de duelo de los participantes



En la gráfica anterior podemos apreciar los porcentajes mencionados sobre los participantes, determinamos que la mayoría de los integrantes del grupo de “padres despojados” que resolvieron el cuestionario siguen en el proceso de duelo.

Con esto se puede inferir que no hay relación del tiempo transcurrido de la pérdida con la superación de esta, existe una gran variedad de tiempos entre los

que los han superado y los que aun están dentro del proceso. Esta situación también es mencionada en las respuestas de los participantes.

Entonces queda la interrogante ¿Qué hicieron esos cinco padres, o que herramientas emplearon para lograr levantarse y retomar sus vidas?

Durante la entrevista grupal se abordaron los siguientes temas

- Impacto de la muerte de un hijo en la vida diaria (personal y emocional)
- Impacto en la familia y en la sociedad
- ¿Qué momento o situación fue clave para reaccionar y decidir hacer un cambio?
- ¿Existe un proceso de duelo real?, ¿cómo lo conocieron?, ¿cómo lo vivieron?
- ¿Qué herramientas les fueron de ayuda para lograr la aceptación?
- ¿Cómo se sienten hoy ante la pérdida?

Impacto de la muerte de un hijo en la vida diaria (personal y emocional)

El psicólogo Valencia (s/f) indica que “Cualquier muerte nos afecta en mayor o menor medida. Cuando es de una persona cercana o de un familiar aumenta considerablemente ese impacto”. En el caso de un hijo, el impacto es una de las situaciones o acontecimientos más negativos y más fuertes que se pueden experimentar. “Esa experiencia será distinta para cada uno de los padres, que vivirá la situación con iguales reacciones pero con formas particulares de mostrarlas o reprimirlas. Además, no se trata de un proceso con un inicio y un fin determinado sino que más bien se trata de algo continuo que permanecerá durante mucho tiempo, a veces toda la vida, pero que se puede hacer más sencillo de llevar si se trata adecuadamente”.

Todos los participantes mencionaron que al recibir la noticia vivieron esto como un impacto, como un estado de shock, no sabían como actuar, que pensar, que

decir lo describen como **“algo irreal, algo imposible de pensar”, “esto no me puede pasar a mí, no a mis hijos”, “es como estar en una pesadilla y no poder despertar, pensar que mañana todo regresará a la normalidad pero empeora”**.

Mencionaban que al principio amigos y familiares brindaban su apoyo incondicional, se presentaba a las misas, reuniones, llamadas telefónicas para averiguar si se encontraban mejor, pero que al pasar el novenario y las misas religiosas dedicadas a sus hijos, la gente se iba y es entonces cuando se quedaban solos y les daba tiempo para pensar en el que vendrá, ahora que iba a ocurrir con sus vidas, durante este proceso mencionan sentirse como si hubieran estado locos o teniendo pensamientos raros o incluso realizando cosas poco comunes, **“en ese entonces yo pensaba que este dolor era tan grande que nadie mas que yo lo podía sentir, es demasiado fuerte y sentía que me quería morir, hice muchas locuras, hasta pensé cómo matarme sin que los demás sufrieran tanto”**, otro mencionó **“no podía hablar con nadie, todos decían que tenía que estar bien por mis otros hijos que le echara ganas, así que me encerraba en el closet a llorar o me escondía en los rosales y lloraba, dejaba todo lo de la casa listo para que no me reclamaran y vieran que cumplía, pero no me importaba si estaba bien hecho o no”**. **“Yo quería estar en el panteón todo el tiempo, no quería dejar a mi hijo solo, quería arreglar que todo estuviera bonito para que estuviera tranquilo que tuviera su veladora, no estuviera a oscuras”**.

“Me quede 4 días pensando que me iba a esperar soy cobarde, nunca había echo frente a las pérdidas de otros seres queridos era como “de agua va”, fue hasta después del novenario ya que no había nadie dándote palabras falsas, familiares que no se habían parado nunca y me pregunte que iba a pasar, quería estar solo, empecé a escribir todo lo que sentía con rabia y coraje pero sobre todo con amor, empecé a describir mi personalidad y me describía como de papel, endeble, solitario a pesar de estar con mis hijos y con mi esposa estaba como solo”

Comentaban de manera unánime que todos sentían que sus dolor era único que nadie mas sentía como ellos, **“era un dolor egoísta”**, se sentían solos aunque estuvieran acompañados, experimentaban sentir envidia de otras familias que se veían contentas, juntas, felices y se llegaban a odiar por tener esos pensamientos y sentimientos, seguían con sus vidas en automático cumplían con sus labores diarias ya fueran de casa o de trabajo sin poner importancia o empeño con tal de que nadie les reclamara el abandono de estos. Se sentían completamente destruidos por dentro, débiles y abatidos, no podían escuchar música o cosas relacionadas con sus hijos ya que lo ponían mal. Algunos tomaron terapias con psicólogos y/o tanatólogos sin embargo no confiaban en ellos ya que al preguntarles si ellos ya habían tenido alguna pérdida estos les respondieron que no, así que lo abandonaban, solo una participante duro 4 meses con una tanatóloga teniendo así conocimiento del proceso de duelo, sin embargo ella creía ya con ese tiempo ya estaba bien, pero no, requería de mas elementos para salir de su dolor, también acudió a un grupo de AA a otro de amigos constructivos sin embargo no le funcionaron ya que no manejaban la misma problemática que ella tenía. Otros se llenaron actividades para no pensar y no sentir.

Tenían una necesidad de saber qué había pasado con sus hijos, si sufrieron o no, por que paso eso, si estaban en un mejor lugar, etc. pero aun mas el saber que les venía ahora, como iban a sobrevivir a semejante ausencia y a tremendo dolor, así que buscaron respuestas en personas y en libros relacionados con las pérdidas de los hijos y el duelo. Un participante mencionó que encontró respuestas en el libro el vuelo de la mariposa (Marivon, Yvon Dray, 2001) en el que explican como los hijos pueden lograr comunicarse a través de el agua, los aparatos electrónicos, etc.

Impacto en la familia y la sociedad

La muerte de los hijos tiene un gran impacto sobre los padres, cambia completamente su percepción del mundo y de la vida, y por consiguiente afecta

en los demás miembros de la familia y de las personas que les rodean, ya que cambia la forma en que se relacionan ante el mundo. Los integrantes del grupo mencionan que sabían que tenían pareja y mas hijos pero era muy fuerte el dolor o como ellos lo denominaban un **“dolor egoísta”** y no importaba nada más que eso, así que se llegaron a presentar aislamiento, falta de comunicación con el resto de los miembros de la familia, no les importa el dolor de los otros ya que creían que no era tan grande como el de ellos, como mencionaban se ocupaban de sus deberes laborales y/o de hogar pero olvidaban trabajar la parte emocional con sus parejas y sus hijos, se crea un gran distanciamiento de los otros hijos, solo un integrante comento que el tenia que ver por su esposa y sus hijos y que estos no se sintieran culpables por la muerte de su hermano y no cargaran con eso por lo que tuvo que enfrentarse a su dolor y cobardía y hacerse cargo de la situación, sin embargo sentía el dolor y el pesar. Tenían cierto miedo de no sentir el dolor o de olvidar a sus hijos, creían que el superar la pérdida era como olvidarse de sus hijos o abandonarlos. Al principio se encuentra apoyo en la pareja, después un alejamiento ya que el duelo y el sentir es diferente en cada individuo por lo que existe un choque de emociones, hasta que se vuelve al equilibrio. Algunos pensaban que a la pareja no le afectaba tanto la pérdida por que no lloraban mucho o por que no expresaban su sentir, otros se negaban a hablar del asunto y pensaban que querían borrar los recuerdos de su hijo, una integrante mencionaba sentir culpa al tener relaciones sexuales y experimentar orgasmos ya que su hijo ya no estaba y sentía dolor y placer a la vez, no creía merecer sentir ese placer. En cuanto a lo laboral y lo social cumplían con sus deberes pero hasta ahí, no aportaban más, no querían hablar mucho del tema, las condolencias las sentían falsas ya que nadie experimentaba su dolor y no podían comprender su sentir, ni entender ciertas acciones y actitudes que tenían. Sin embargo todos con el tiempo y la comunicación fueron mermando estos problemas y conflictos tanto con la pareja como con los hijos y demás personas con quienes convivían.

¿Qué momento o situación fue clave para reaccionar y decidir hacer un cambio?

El proceso de duelo varia de persona a persona al igual el como se van presentando las etapas del duelo; sea cual sea el autor que se revise llega una etapa en la que se presenta la realización de las tareas relativas al duelo, el trabajar con dolor y las emociones, llegar a la resignación de la pérdida, al cuestionar a los participantes sobre el momento clave que los hizo reaccionar o despertar ante el dolor en el que estaban sumergidos y les impedía ver lo que estaba ocurriendo a su alrededor, la mayoría contestó que fue una llamada de atención o de alerta del exterior. ***“A mi lo que me hizo abrir los ojos fue cuando vi a mi otro hijo acostado en el piso con los audífonos puestos, me le acerqué y le pregunte que tenia y me dijo: me duele el corazón mas que a ti y a mi papá, perdí a mi hermana” eso me dio en la madre así que decidí empaparme de información e ir con la tanatóloga para ver por mi familia y el duelo en mis hijos, en ese momento el egoísmo desapareció, sin embargo el creer que sabes no te exime del dolor***”. Otra comentó lo siguiente ***“me di cuenta que no podía seguir así y empecé a ver que la gente alrededor también sufría y había vecinos que ya habían experimentado pérdidas, pero cuando mi hijo me dijo: tu tuviste solo una hija por que sufres por una cuando tuviste tres, ahí fue mi llamada de alerta, y fue cuando decidí ir al grupo de padres despojados”***. ***“Tu solo tuviste un hijo, no te importamos***”. En general la llamada de atención provino de los hijos quien en cierto punto reclamaron la falta de atención proveniente de los padres, esto parece ser que fue lo que desembocó que estos decidieran hacer un cambio por los que quedan y quieren, un participante comento lo siguiente ***“yo solo decidí cambiar, un día desperté cansado de sentirme así, ya me había hartado de sentirme mal, así que decidí escribirle a mi hijo una carta con color rojo donde le dije que me disculpaba pero ya no podía seguir así sufriendo, que lo amaba y que siempre iba a estar conmigo pero que ya no podía seguir así, que era un compromiso seguir adelante y que iba a vivir por él”***. En este caso podemos ver que salió de esa depresión o de estar sumido en una rutina de malestar por lo que se

decidió a realizar ya las modificaciones en su vida, esa carta fue el compromiso de dejar atrás emociones negativas que le ataban para poder salir adelante.

En caso de no existir otros hijos podemos suponer que esta llamada de atención puede surgir de la pareja, de algún familiar, quizás de un amigo o de uno mismo.

¿Existe el proceso de duelo real? ¿cómo lo conocieron? ¿cómo lo vivieron?

El duelo es el proceso por el cual lidiamos con ciertos sentimientos y emociones después de una pérdida, existen diferentes duelos dependiendo del tipo de pérdida, su duración varía de persona a persona al igual que la forma de vivirlo. Todos los participantes del grupo concordaron que si existe un proceso de duelo y que si pasas por todas las etapas no de manera consciente, sino que a través del tiempo vas superando cosas y al recordar vas relacionando acciones, sentimientos y actitudes con las etapas y entonces ya te vuelves consciente de estas.

En general el proceso de duelo lo conocieron por la pérdida de sus hijos al ponerse a investigar en libros, con tanatólogos, y en el grupo de padres despojados, antes de esto no lo ubicaban y no conocían sobre el.

“Se busca en un inicio en los libros pero no es como en los libros, se busca en el libro respuestas no solo de lo que sentía sino de lo que pasaba e iba a pasar, necesidad de saber que hacer con el dolor, conocer para ser fuerte. No hay un orden y hay quienes se estancan en algunas etapas, en el grupo las aprendí y el saber que había gente que habían perdido mas de un hijo y como le habían hecho me ayudo mucho; ya que conoces las etapas, las ubicas y entiendes que es normal eso te das cuenta que no estás loca”. Esta participante también menciona que no existe un manual como tal que te ayuda a superarlo sin embargo existen muchas herramientas para salir adelante.

“Si existe duelo ya había tomado un curso, retome mi vida normal estaba en negación, terminando el novenario fui con una tanatóloga amiga mía y fue

quien me explico el proceso, fui 4 meses y pensé que ya estaba bien, pero me di cuenta que no, conocí el grupo de padres despojados, fue primero mi marido al verlo que empezó a hablar mas decidí ir y ahí solté mi válvula de escape un 50 o 70 por ciento de mi trabajo terapéutico fue en el grupo, el otro fue en cursos de astrología y otras cosas, pero en el grupo el verlas bañadas, arregladas y contando sus penas, era como catarsis y confrontación, fue darme cuenta que estaba mal, el perder un hijo es un dolor que no tiene madre, me había caído la bomba atómica; a los 6 meses me empecé a sentir bien al ver que del las 24 horas 2 estaba bien y luego 3 y así después de 2 años y medio me di cuenta que hay cosas bellas por vivir”.

“Es un proceso difícil, parece una pesadilla, estaba en el panteón casi todo el tiempo por que mi hija estaba sola, ropa, casa y comida estaban no me importaba como pero estaban...,cinco años estuve llorando por que tres jóvenes habían muerto en el carro de mi hija, llegaba a llorar diario...., en el grupo pude sacar todo, extraño todavía pero ya no duele la recuerdo con alegría e imagino como sería si estuviera aquí sin embargo se que no va a ser, pero los recuerdos los atesoro ya ahora vivo por los que están, ver los procesos de duelo de los nuevos integrantes sirve de mucho, el dolor ya no es el mismo cuando entra uno nuevo te das cuenta de lo que viviste y lo que sufriste y lo mucho que has superado, el padre que ha perdido un hijo solo lo sabe el dolor y el sentir y compartir tu historia ayuda a los demás, ver que si se puede salir adelante”.

“Lo que me ayudo es que mi esposo y mis hijas me permitieron hacer mis locuras para sentirme bien como prender incienso, ir al lugar del accidente, estar en el panteón y demás locuras, la madre de la hija con la que murió mi hijo es el legado de mi hijo ya que ahora es mi mejor amiga y es con quien compartí el dolor y juntas hemos realizado ministerios en la iglesia..., con el grupo pude hablar por que al principio no me salían palabras solo llanto hasta que te van dando fuerza los demás, me hizo reaccionar ya que tenemos que seguir adelante mi hijo siempre va a seguir conmigo, tengo mas comunicación

con mis hijas gracias a esto". Gracias a Dios y a la iglesia que también me dio la tranquilidad y respuestas que necesitaba"

"En el proceso de duelo lo que me ayudo fue identificar en las 18 horas de vuelo de Roma a México el dolor invisible, ya había sentido físicos y espirituales tenía que ser el fuerte por mi esposa, no podía quedarme en shock tenía que resolver la situación..., pedí ayuda, el ser humano tiene muchas facetas ante la tragedia la solidaridad aflora en estas, me hice un autodiagnóstico tenía cobardía, era muy débil, lo traumático no fue la llamada ni llegar sino en el panteón donde no pude volver a abrir el féretro y poder darle un beso de despedida ya que tuve miedo de quedarme un pensamiento inadecuado de mi hijo después de dos días de velación y la descomposición; le escribí una carta diciéndole que no era un hasta luego sino un adiós, yo a mi hijo le dedique mucho tiempo, le enseñe mucho por eso quedo tranquilo..., me di cuenta que tenía que luchar de mi y para mi para poder salir adelante, el proceso de duelo lo afronte con pasión, con paz de ahí viene la pasión, por ejemplo sudaba frio y caliente en la regadera imaginando que lloraba ,y demostrarme que si podía llorar, nunca lo hable con nadie mientras yo lo pensara y lo sintiera me bastaba, y así con las demás etapas para lograr la aceptación, empecé a aclarar dudas a través del conocimiento con el libro el vuelo de la mariposa llegar de lo abstracto a través de lo tangible". "Muchos dicen que darían su vida por la de su hijo pero yo no, yo no quisiera que el sufriera el dolor que de no tener un padre, un ejemplo a seguir, tener que trabajar para sobrevivir, no tener un guía en la vida, prefiero ser yo el que haya tenido que vivir este dolor que el, yo se que él esta bien".

En general compartieron que el duelo se vive de forma diferente y en tiempos diferentes dependiendo de la persona y como se suscitó la pérdida. En todos podemos ver el proceso de shock o negación, después pasan por las diversas etapas hasta lograr la aceptación.

Se les preguntó cuales fueron las herramientas que mas les ayudaron a superar la pérdida y de forma unánime mencionaron las siguientes:

- Libros sobre el duelo o relacionados a la muerte, que les brindaran respuestas a sus dudas sobre que ocurriría con sus hijos y que les deparaba a ellos y como lograr superar el dolor.
- Una llamada de atención o de alerta que nos haga reaccionar a iniciar un cambio, como se mencionó puede provenir de los hijos, de la pareja de un familiar, amigo o de uno mismo
- Encontrar personas que hayan pasado por una situación similar, saber que no son los únicos que pasan por esto.
- Hablar sobre sus experiencia y emociones.
- Apoyo en una creencia superior (religión)
- Tener una actitud positiva ante la adversidad
- Actividades recreativas, esto les permite concentrarse en otras cosas que les son de su agrado y sentirse útiles, refuerza el autoestima.
- Grupos de apoyo y terapias, estos los describieron como los mas valiosos ya que pueden hablar de sus experiencias y emociones, se identifican con otros que han experimentado la misma situación o incluso mas grave, el reunirse y realizar la platica es una actividad de interés donde obtienen información relacionada al duelo y al proceso y de la cual conocen, en donde su experiencia puede ayudar a otros por lo que se sienten útiles, el ver a los demás y sentir su apoyo les ayuda a mantener una actitud positiva, en pocas palabras este contempla casi todos los puntos anteriores, es por ello que la describen como la mas importante de todas.

¿Cómo se sienten hoy ante la pérdida?

En cuanto a la ausencia del hijo dicen estar tranquilos, *“es un dolor acomodado”, “una ausencia que ahí esta pero que aprendes a vivir con ella”, “recuerdas a tu hijo ya con alegría y no con dolor”, “siento que siempre esta conmigo protegiéndome”, “atesoras todos los recuerdos que tienes y al recordarlo es como si estuviera aquí”. “Agradezco que fue mi hijo, que me permitió ser su madre y aprender mucho, era una persona y cambié soy más*

***empática, tengo un amor por la vida, amor profundo y gratitud por estar viva.”
”Renacer”, “volver a vivir”, “toda perdida trae consigo un aprendizaje, un crecimiento, te da la oportunidad de redescubrirte y volver a querer a vivir y a dar importancia a las cosas que realmente lo merecen”***

En general todos expresaron que se encuentran bien, en paz, han retomado sus vidas, existen cambios positivos dentro de sus familias ya que existe mayor comunicación entre ellos, aprecian mas la vida y las cosas cotidianas por pequeñas que sean, son mas tolerantes con los demás y aprenden a ponerse en sus zapatos, buscan realizarse en nuevas cosas y sobre todo buscan ayudar a otras personas que están pasando por este proceso, casi todos centran sus metas en abrir grupos, en ayudar a los demás de acuerdo a sus habilidades y conocimientos.

VIII. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La pérdida de un hijo es algo impactante para cualquier persona, incluso hay quienes la mencionan como la peor pérdida que cualquier ser humano puede experimentar y es por ello que no existe una etiqueta para denominar a estos padres.

Los participantes mencionan entrar en una etapa de negación y de shock al recibir la noticia sobre la muerte de su hijo, es algo tan impactante que nuestra persona no puede asimilarlo como tal, así que recurre a estos mecanismos para protegerse, sin embargo al pasar los días y sentir la ausencia, el dolor se va incrementando por lo que los padres empiezan a aislarse, se sienten solos, débiles, incapaces de soportar esta situación, cumplen con sus labores domesticas y laborales en automático, sin poner empeño o fijarse en ellas, solo las realizan para que la gente que los rodea no les reclame. Algunos presentan pensamientos suicidas, de este modo estarían con sus hijos, sin embargo el miedo y las demás personas los detienen o las creencias religiosas, otros tienen pensamientos y acciones inadecuadas que denominan como “locuras,” al sentirse solos o creer que nadie entiende su pesar lloran y sufren en silencio, tratan de ocultarlo para no preocupar o para que no les molesten diciéndoles **“ya no llores, piensa en tus otros hijos”, “échale ganas”, “tienes que ser fuerte”**.

Tratan de buscar respuestas inmediatas de qué pasará con sus hijos, como estarán, si es que sufrieron o no, y saber como afrontar ese dolor.

Al ser tan fuerte este pesar se “olvidan” de los demás hijos, no les prestan la atención adecuada o necesaria, ni a la pareja o a otros familiares cercanos, por lo que inician conflictos emocionales, en la familia se presenta un distanciamiento y cambia la estructura, se vuelve inestable y aparecen problemas y riñas, lo mismo ocurre con la pareja ya que al ser el duelo un proceso individual, los tiempos y la manera de vivirlo son distintos causando problemas en la pareja como el pensar que el otro no le duele tanto o no siente la pérdida del hijo como debería, poner o

atribuir culpas, incluso pensar que el otro esta exagerando sus reacciones, la intimidad también se puede ver afectada ya que por la depresión se puede perder el interés o puede existir un sentimiento de culpa por sentir placer cuando se supone debería de estar triste.

Al pasar el tiempo surge una llamada de atención o de alerta, generalmente proviene de los hijos, pero también puede surgir de la pareja, de un familiar, una amigo o de uno mismo, esta llamada de atención regresa a la persona a la realidad en donde se da cuenta que la gente a su alrededor también sufre, es decir, sus otros hijos (si es que los hay) perdieron a un hermano, la pareja también perdió a un hijo, se dan cuenta que están descuidando a los que aman y los que están presentes y que quizás requieren de su apoyo y comprensión para salir del dolor y realizar su debido proceso de duelo o que al sentirse desplazados este proceso se puede complicar o hacerse más difícil e incluso volverse patológico. Generalmente al presentarse este llamado, se empiezan a realizar cambios para mejorar la situación, se empieza a buscar apoyo o se retoma si es que se había abandonado, asisten a terapias, buscan libros que les brinden respuestas o que les ayuden a saber como llevar su proceso y ayudar a su familia, se trata de hablar y retomar la comunicación y estructura familiar, sin embargo no es algo inmediato es un proceso largo y doloroso, lo importante en este punto es que se quitan la venda de dolor en la que están sumergidos y que no les permite ver lo que acontece a su alrededor, ver los conflictos y problemas que están presentando ellos y los miembros de la familia.

Algunos iniciaron nuevas actividades de interés para sentirse útiles, distraerse, tener tiempo para ellos y sus pensamientos o quizás justo lo contrario para no pensar y concentrarse en otra cosa; llenarse de actividades no resulta útil a menos que sean cosas de interés y que se disfruten de otro modo solo sirven como distractores y al regresar a la rutina se vuelve a lo mismo, y no se trabaja en el proceso de duelo.

Los participantes expresaron que el grupo de padres despojados es lo que mas les ayudo para salir adelante y superar el proceso de duelo, el saber que no son

los únicos en sufrir la muerte de un hijo, conocer a otros que sienten ese dolor, escuchar las vivencias de otros en donde la situación puede haber sido aun mas trágica a comparación de la propia o que quizá han perdido a mas hijos, ayuda a aterrizar el dolor a la realidad, el escuchar que también pasaron por el egoísmo y abandono temporal de la familia, ayuda a disminuir la culpa, también ver a los demás participantes que se despiertan, se arreglan y comparten sus experiencias motiva a tener una actitud positiva y a querer salir adelante, esto les da la confianza de saber que si se puede lograr retomar el camino y salir adelante. Al integrarse un miembro y ver el inicio de su proceso y su tristeza ayuda a los que tienen un proceso mas avanzado a analizar su progreso y a valorar los esfuerzos propios por mejorar, de la misma forma se vuelven mas empáticos y buscan ayudar al nuevo integrante con sus experiencias, consejos y apoyo. Muchos a pesar de ya haber superado el duelo permanecen en el grupo con el fin de ayudar a otros a través de sus ejemplos y experiencias, otros permanecen para recibir consejos sobre como resolver conflictos familiares que se suscitan tras la ausencia del hijo, en especial cuando se acercan fechas importantes como cumpleaños o aniversarios luctuosos, donde se puede llegar a estar mas sensible y vulnerable.

La aceptación de la muerte del hijo es descrita como un dolor acomodado, poder recordar al hijo con alegría, saber que está la ausencia ahí pero se aprende a vivir con ella, vivir por las cosas bellas que hay, tener un amor profundo por la vida y agradecimiento por estar vivo, un renacer, volver a vivir, empezar de nuevo, aprendizaje y crecimiento.

A pesar de que la muerte de un hijo es algo trágico y que marca a las familias y a los padres brinda un aprendizaje y muchos logran convertir la tragedia en cambios positivos, muchos mejoraron la comunicación con los demás hijos y la pareja, destinan tiempo de calidad juntos, realizan actividades que antes no hacían por miedo o por creer que no tenían la fuerza o el valor necesario para lograrlo. Así es como la muerte puede construir cosas nuevas y traer nuevos proyectos a quienes la sufrieron.

IX. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

A través del discurso de los participantes y de sus experiencias podemos concluir que el proceso de duelo se vivencia de forma particular y en diferentes tiempos. Las etapas no se presentan en un orden específico, sin embargo si se atraviesa por todas. Nadie conocía este proceso hasta que sufrieron la pérdida y surgió en ellos una necesidad de búsqueda de información sobre lo que estaba ocurriendo con ellos e información sobre el posible destino de sus hijos después de la muerte.

La muerte no es un tema que se toque con frecuencia en nuestra sociedad en términos de dolor y pérdida, por lo que es necesario tener una cultura de “prevención” y de conocimiento sobre esta. Muchas personas nunca han experimentado la pérdida de un ser querido o cercano y cuando se llega a presentar tiene un impacto muy fuerte, un shock en donde se es imposible manejar la situación, se desconoce que hacer. Es por ello que se requiere una educación sobre la muerte, es decir tocar este tema fuera del contexto cultural, mas allá del día de muertos y más como se vivencia realmente la ausencia de un ser amado. Para quienes ya han sufrido una pérdida y no saben cómo llevar el proceso de forma adecuada, es importante enseñar las etapas y como sobrellevarlas o quizás como encaminar su vida, ya que muchos continúan su camino con procesos mal elaborados lo cual se ve proyectado en sus vidas, incluso a detectar si ya se ha vuelto algo patológico y cuando pedir ayuda profesional. Es importante mencionar que si una persona no ha logrado elaborar su proceso de duelo en un tiempo razonable, es decir, lleva tres años o más en el proceso o si el dolor y el pesar le impiden realizar su vida, es vital pedir ayuda profesional, es decir, acudir a terapia, al igual que si se ha intentado lastimar, causarse daño físico o atentar contra su propia vida.

En la entrevista grupal, los participantes determinaron que los siguientes factores o elementos fueron los de mayor importancia y apoyo para la elaboración y resolución del proceso duelo.

- ✧ Libros acerca del duelo o información que les permitiera conocer que estaba sucediendo y que les iba a suceder.
- ✧ Una llamada de atención o de alerta que los regresara a la realidad y el cansancio de estar bajo ese sufrimiento. Generalmente esta llamada de atención es proveniente de un miembro de la familia, frecuentemente de los hijos los cuales se sienten desplazados, apartados o poco importantes para los padres durante este proceso, por lo que manifiestan este dolor provocando un retorno de los padres a su presente.
- ✧ Identificarse con otros, saber que otros pasan por lo mismo, que sufren y lloran pero que también retoman sus vidas y pueden ser felices aun con la falta.
- ✧ Hablar sobre su sentir y su experiencia. Dar testimonio de su proceso, ser escuchados permite que puedan exteriorizar todo esas dudas y sentimientos, lo cual facilita la elaboración del proceso.
- ✧ Creer en un ser superior, energías o teorías de vida y muerte. Creer en algo que les ayudara, que los escucha y apoya, o que esta protegiendo a su hijo fallecido, esto brinda un consuelo que permite continuar en el proceso, de igual forma trabajar y fortalecer el espíritu y equilibrar la energía permite entender el proceso y manejarlo
- ✧ Actitud positiva, querer avanzar y luchar por superar el dolor y continuar con la vida para estar bien para sí mismo y para la familia.

- ✧ Actividades que le son de agrado. Realizar algo que les gusta, hace que se sientan satisfechos por lo que encuentran sentido y valor a las cosas que hacen.

- ✧ Grupos de apoyo, este es el que indican como mas enriquecedor ya que en el pueden hablar y compartir sus experiencias, escuchar los casos de otros, al llegar un integrante nuevo ver ese reflejo de lo que fueron y esto les anima a no retroceder sino a avanzar, al igual que apoyar y ser ejemplos o modelos de cambio.

Estos factores pueden ser claves para elaborar el duelo de una forma saludable, estos recursos pueden llegar a ser muy útiles, sin embargo, debemos de tener presente que la pérdida es una situación individual la cual se presenta y se vive de forma diferente y a cada persona le servirán algunos de estos recursos mas que a otros, pero debemos de tener en cuenta que no existe un manual que provea “la solución” única y total para resolver con éxito y rapidez dicho proceso por lo que es importante aprender a pedir ayuda, a buscarla y recibirla. Recordemos que trabajándolo y afrontándolo se puede volver a ser feliz y a continuar con nuestros caminos, se puede volver a vivir con calidad.

Como psicólogos debemos de conocer y nutrirnos más de este tipo de información para poder brindar la ayuda pertinente de forma adecuada, ya sea en terapia, en grupos o impartiendo el conocimiento a través de la docencia.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armus, Roitman & Swarc (s/f) El duelo por la muerte de un hijo. *Aperturas Psicoanalíticas, Revista Internacional de Psicoanálisis*.042. Recuperado de <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000216&a=el-duelo-por-la-muerte-de-un-hijo>

Bergman, S. (s/f) *Charla para RENACER: Grupos de padres que perdieron hijos*. Buenos Aires. Recuperado de <http://gruporenacer.wordpress.com/2009/04/03/un-nuevo-comienzo/>

Bowlby J. (2006) *Vínculos Afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.

CONAPO. (2012) *Indicadores demográficos básicos 1990-2030*. Recuperado de www.conapo.gob.mx

Fonseca, J. (2001) *Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud al Adolescente*. Recuperado de: <http://www.adolesc.org.mx/indicadores/AdolescenciaEstadistica.pdf>

Gapema, P. (2006) *La Muerte en México*. Recuperado de http://www.fundacioncivitas.org/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=1. Párr. 6

García-Sabell, D. (1999). *Paseo alrededor de la muerte*. Madrid: Alianza Editorial.

Goleman, D., Kauffman, P., Ray, M. (2009) *El Espíritu Creativo*. España: Zeta Bolsillo

Gómez, F. (2008) *El Secreto para Superar las Pérdidas*. México: Editorial Trillas. Pp. 15-32, 87-120, 133-145.

Gómez, M., Delgado, J. (2000) *Ritos y Mitos de la Muerte en México y Otras Culturas*. México: Grupo Editorial Tomo. pp. 9-12, 24-32, 38-54.

Guerra, M. (2010) Manual de Publicaciones de la American Psychological Association. (3ª edición). México: Manual Moderno

INEGI. (2011) *Estadísticas de Mortalidad*. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=mdemo34&s=est&c=23575>

Hernández, R. Fernández C. Baptista P. (2003) *Metodología de la Investigación*. México, D.F.: Mc Graw Hill Interamericana. Pp. 9-21.

Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2001) *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona: *Luciérnaga*

Lieberman, C. (2006) *Una nueva visión del duelo*. Recuperado de www.redsistemica.com.ar/duelo.htm

Lieberman, C. (2002) *Técnicas de Intervención en Duelo*, Barcelona, España

Lomeña J. (2001) *Técnicas cualitativas en investigación*. Recuperado de <http://www.investigalia.com/cualitativas.html>

López, A. (2006) *La Motivación*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos5/moti/moti.shtml>

Martínez, M (s/f) *Los Grupos Focales de Investigación como Medio de Discusión*. Recuperado de <http://miguelmartinezm.atspace.com/gruposfocales.html>

Monbourquette, J. (1998) *Crecer: Amar, perder y crecer*. México: Ediciones Dabar

Mora, F (2007) *El cambio personal*. Recuperado de http://www.sappiens.com/castellano/articulos.nsf/Psicolog%C3%ADa/El_cambio_personal._por_Francisco_Mora_Larch./45C31708B12AB7B9C1257317005F489C!opendocument

Neimeyer R. (2002) *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós

O'Connor, N. (2004). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. México: Trillas

Olstein, S. (2008) *La muerte de los jóvenes: un alto impacto familiar*. Recuperado de <http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=392>

Parkes, CM. (1973) *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: Internacional Univ. Press.

Quezada S. (2004) *La familia del niño que muere*. Recuperado de <http://www.mailxmail.com/curso-como-afrontar-muerte-infantil/familia-nino-que-muere>. Párr. 4-8.

Rodríguez, J. (s/f) *Visión de la muerte en la cultura Mexicana*. Recuperado de <http://www.contactomagazine.com/mexmuerte.htm>

Sáez, S. (s/f) *El Duelo. Gabinete de Hipnosis y Psicología*. Recuperado de <http://hipnosisy psicologia.com/61/duelo.html>

Sahagún, F.B. (1946) *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Vol. I. México. Porrúa. 1946. P.288

Sanz, A (2005) *El Método Biográfico en Investigación Social: potencialidades y limitaciones de las fuentes orales y los documentos personales*. Recuperado de asclepio.revistas.csic.es/index.php/asclepio/article/download/32/31

The Compassionate Friends, USA. (2010) *The Sudden Death of a Child*.

Recuperado de

http://www.compassionatefriends.org/Brochures/La_muerte_repentina_de_un_hijo.aspx

Valdez, J. (s/f) *Introducción a los Métodos Cualitativos*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos27/metodos-cualitativos/metodos-cualitativos.shtml>

Valencia P. (s/f) *Como Afrontar la Pérdida de un Hijo*. Recuperado de <http://www.muchavida.com/contenidos/psicologia/Como-afrontar-la-perdida-de-un-hijo-881-2.html>

Villavicencio, G. (1998) *La muerte en México*. Recuperado de http://www.fundacioncivitas.org/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=18

Viorst, J (1995) *El Precio de la Vida*. Buenos Aires, Argentina: Emecé Editores. Pp.250-279.

Weiss B. (2003) *Los Mensajes de los Sabios*. Madrid, España: Editorial Punto de Lectura. P. 25,26.

Worden, J. (1997) *El Tratamiento del Duelo. Asesoramiento Psicológico y Terapia*. Buenos Aires. Paidós. P.44-48

XI. ANEXOS

Tlalnepantla de Baz a ____ de _____ de _____

A. CARTA INFORMATIVA

Como parte de la formación del psicólogo es fundamental la realización de investigaciones para fortalecer y aplicar los conocimientos adquiridos durante la carrera. El estudio se llama “La muerte como punto de partida para una nueva forma de vida de los padres” en el cual nos interesa conocer los factores que son determinantes para la superación del duelo y el retomar la vida y su desarrollo, para lograr lo anterior el estudio se realizará en dos momentos

1. Cuestionario: consiste en responder una serie de preguntas las cuales están basadas en ciertos indicadores que tienen como objetivo conocer si los individuos han logrado superar el duelo y tener una vida normal y con proyectos. La aplicación del cuestionario tiene una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos.
2. Grupo focal: entrevista en grupo grabada en la cual los participantes que obtuvieron una puntuación adecuada en el cuestionario, darán a conocer su experiencia y opiniones sobre un tema del cual tienen amplio conocimiento, en este caso la pérdida de un hijo y la superación de esta situación. Esta tendrá una duración de aproximadamente 120 minutos. En cualquier momento pueden realizarse preguntas sobre el proyecto.

El beneficio de la aplicación de estas, radica en conocer la situación actual de los padres que han perdido un hijo así como la intervención a través de propuestas y estrategias para mejorar el desarrollo, siempre y cuando sea necesario, cabe mencionar que la realización de las pruebas es de manera voluntaria y la aplicación no implica riesgos para los participantes

La investigación estará a cargo de la alumna Sylvia Arai Merino Flores alumna de la carrera de Psicología en la Universidad Latinoamericana Campus Norte a quien se le puede localizar en el teléfono: 53 78 09 02 o el celular: 044 55 39 39 81 97 y supervisada por la Lic. Ma. Estela Flores Ortiz, a quienes se le puede localizar en el teléfono celular: 044 55 12 93 81 97

Por su atención

Gracias

Tlalnepantla de Baz a ____ de _____ de _____

B. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ he sido informado(a) completamente del estudio que se realizará a mi persona _____ y por lo tanto acepto a participar voluntariamente en la realización de un cuestionario que tiene como objetivo la determinación de los que han logrado la superación del duelo y el desarrollo y crecimiento de su vida. Posteriormente los que hayan concluido el proceso de duelo participaran en un grupo focal con el fin de encontrar factores determinantes de la evolución y crecimiento de las personas a pesar de la situación de pérdida sufrida.

Estoy consciente de que al participar en la realización de dicha investigación se cuenta con beneficios que radican en los resultados del cuestionario así como de propuestas para que inicie mi crecimiento y desarrollo. De igual forma comprendo que resulta un beneficio para la Psicología y la investigación de estos temas porque ayuda a personas en la misma situación. Así mismo entiendo que la aplicación del cuestionario como la entrevista de grupo focal no conlleva riesgo alguno para mi persona.

Se me ha explicado que la aplicación del cuestionario tiene una duración aproximada de 35 minutos y que el grupo focal se realizara en otra cita posterior, esta tendrá una duración de 120 minutos, se me ha explicado y comentado que dicha entrevista será grabada, y acuerdo con esto.

Reconozco que los resultados recabados son confidenciales y no serán utilizados sin mi consentimiento para ningún otro propósito que no sea la realización de prácticas en la licenciatura de Psicología.

Autorizo la realización de esta evaluación y estoy consciente de que la aplicación y calificación estará a cargo de la estudiante en psicología Sylvia Arai Merino Flores.

Nombre y firma del examinado

Testigo 1

Nombre y firma del aplicador

Testigo 2

C. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE DUELO

Por: Merino Flores Sylvia Arai

Nombre _____

Edad _____ Fecha _____

Tiempo transcurrido de la muerte de su hijo _____

El presente cuestionario tiene como finalidad la identificación de los factores que son determinantes para la superación del duelo y el crecimiento y desarrollo del individuo. Por lo que se solicita se responda con veracidad y de manera clara. El uso de los resultados es académico y estos son confidenciales.

1. ¿Cuál es su nombre completo?

2. ¿Qué estudios tiene?

3. ¿Es soltero, casado o se encuentra en alguna relación sentimental?

4. ¿Tiene hijos? _____ ¿Cuántos?

5. ¿Cómo se llaman?

6. ¿Cuántos años tienen?

7. ¿A que se dedican?

8. Mencione los tres eventos más impactantes en su vida

9. ¿Cómo le hicieron sentir estos?

10. ¿Influyen aun en su vida actualmente? ¿Cómo?

11. Mencione los tres eventos más dolorosos de su vida

12. ¿Cómo enfrento estos acontecimientos?

13. ¿Influyen actualmente en su vida? ¿Por qué?

14. ¿Cómo le hace sentir esto?

PERCEPCION SOBRE VIDA Y MUERTE

15. ¿Qué considera que es la vida?

16. ¿Cómo define la muerte?

17. ¿Qué características o adjetivos le otorgaría a la muerte?

18. ¿Cómo se relaciona usted con la muerte? ¿Por qué?

19. ¿Cómo percibe que es su vida? ¿Por qué?

20. ¿Cuánto tiempo tiene la pérdida de su hijo?

21. ¿Cuál era su nombre?

22. ¿Cuántos años tenía?

23. ¿Cómo impacto en su persona?

24. ¿Cómo impacto en su familia?

25. ¿Sigue teniendo impacto en la actualidad? ¿De qué manera?

26. ¿Cómo le hace sentir esto?

27. ¿Cree que su familia superado la pérdida de su hijo? ¿Por qué?

28. ¿Defina que es para usted haber superado una pérdida?

29. ¿A parte de su hijo que otras cosas ha dejado perder?

30. ¿Cómo le ha hecho sentir esto?

31. ¿Si su hijo estuviera presente que cree que pensaría de usted?

32. ¿A qué atribuye esto?

33. ¿Considera que ha superado su pérdida?

Si _____ ¿Por qué y cómo logro hacerlo?
falta para realizarlo?

No _____ ¿Qué considera que le

VIDA PRODUCTIVA

34. ¿Trabajaba antes de la pérdida de su hijo?

35. ¿Y después de esta pérdida?

36. ¿Tiene empleo o desarrolla alguna actividad actualmente? ¿Cuál?

37. ¿Se considera una persona productiva? explique

38. ¿Qué desea usted en su futuro a nivel laboral?

RELACION FAMILIAR

39. Como considera que es la relación con:

¿Su pareja?

¿Con su hijo(s)?

¿Su familia?

¿Amigos?

40. ¿Qué actividades realiza con su pareja? Y ¿Cada cuanto tiempo lo realizan?

41. ¿Qué actividades específicamente de entretenimiento y recreación realiza con su pareja?

42. ¿Cada cuanto?

43. ¿Percibe que este tiempo es el necesario o adecuado?

44. ¿Qué actividades realiza con sus hijos?

45. ¿Cuánto tiempo pasa con ellos?

46. ¿Considera que es el adecuado?

47. ¿Es fácil para los miembros de su familia relacionarse con usted?

ESTADO EMOCIONAL

48. ¿Se siente una persona autosuficiente?

49. ¿Cómo considera que es su estado de ánimo generalmente?

50. ¿Está conforme con quien es usted? ¿Por qué?

51. ¿Si estuviera en sus manos que cambiaría de su persona y su vida?

52. ¿Por qué escogió los anteriores?

53. ¿Vive angustiado o preocupado? ¿Por qué?

54. ¿Se preocupa o cuida su salud? SI ___ ¿Cómo? No ___ ¿Por qué?

55. ¿Cuántas veces al día come?

56. ¿Su alimentación es adecuada?

57. ¿En los últimos 6 meses ha incrementado o disminuido su peso?

58. ¿Duerme adecuadamente?

59. ¿Cuántas horas?

60. ¿Padece alguna enfermedad? ¿Cuál?

61. ¿Cómo se ve usted, que piensa de sí mismo?

PROYECTO DE VIDA Y METAS

62. ¿Tienes planes y/o proyectos a realizar a futuro?

63. ¿Cuáles son sus planes a dos años? Mencione por lo menos 5 de estos

64. ¿Cuáles eran sus planes de hace 1 año? ¿a realizado alguno de ellos?

65. ¿Ha dejado perder proyectos desde la pérdida de su hijo? Si_____ No_____
¿Cuáles?

66. ¿Cuáles son sus metas e intereses actuales? Mencione al menos 5 de estos

67. ¿Qué planes desea desarrollar como persona y a nivel familiar?

68. ¿Qué desea usted en su futuro?

69. ¿Por qué y para quién?

70. ¿considera que ha superado el proceso de duelo? ¿Por qué?

71. ¿Si un familiar, un amigo o conocido estuviera atravesando por una situación de pérdida como la que usted vivió, como lo ayudaría?

72. Su opinión es de suma importancia por lo que es de nuestro interés saber ¿qué le pareció el presente cuestionario?

Por su atención

Gracias

B. CIFRAS INEGI

1.1 Tasa bruta de natalidad de 1990 a 2012

(Nacidos vivos por cada 1 000 habitantes)

Año	Tasa
1990	28.8
1991	28.3
1992	27.8
1993	27.1
1994	26.6
1995	25.8
1996	25.0
1997	24.2
1998	24.0
1999	24.2
2000	24.5
2001	22.9
2002	21.7
2003	20.6
2004	19.8
2005	19.3
2006	19.0
2007	18.6
2008	18.3
2009	18.0
2010	17.8
2011	17.5
2012	17.3

Fuente: CONAPO. *Indicadores demográficos básicos 1990-2030*. www.conapo.gob.mx (Consulta: 03 de enero de 2012).

Tabla 1.1 Tasa de mortalidad infantil, 1990 a 2012

(Defunciones de menores de un año de edad por cada 1 000 nacidos vivos)

Año	Tasa
1990	39.2
1991	33.2
1992	31.5
1993	30.4
1994	29.2
1995	27.7
1996	25.9
1997	24.0
1998	22.2
1999	20.3
2000	19.4
2001	18.3
2002	18.1
2003	17.3
2004	17.6
2005	16.8
2006	16.2
2007	15.7
2008	15.2
2009	14.7
2010	14.2
2011	13.7
2012	13.2

Fuente: CONAPO. *Indicadores demográficos básicos 1990-2030*. www.conapo.gob.mx (Consulta: 03 de enero de 2012).

Tabla 1.2 Defunciones generales según sexo, 1990 a 2011

Año	Total	Hombres	Mujeres	No especificado
1990	422 803	239 040	182 696	1 067
1991	411 131	233 623	176 802	706
1992	409 814	233 999	175 428	387
1993	416 335	235 961	180 068	306
1994	419 074	237 772	181 136	166
1995	430 278	242 408	187 693	177
1996	436 321	245 017	191 168	136
1997	440 437	247 318	192 941	178
1998	444 665	249 030	195 460	175
1999	443 950	247 833	195 979	138
2000	437 667	244 302	193 253	112
2001	443 127	245 998	196 789	340
2002	459 687	255 522	203 846	319
2003	472 140	261 680	210 096	364
2004	473 417	261 919	211 294	204
2005	495 240	273 126	221 968	146
2006	494 471	274 091	220 240	140
2007	514 420	284 910	229 336	174
2008	539 530	300 837	238 523	170
2009	564 673	316 058	248 371	244
2010	592 018	332 027	259 669	322
2011	590 693	332 568	257 450	675

Fuente: **INEGI. Estadísticas de Mortalidad.** Fecha de actualización: Jueves 22 de noviembre de 2012.
<http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=mdemo34&s=est&c=23575>

